

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | | |
|-------------------------|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 2024-05-27 poniedziałek | Sniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | | Obiad | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciemierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciemierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciemierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciemierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciemierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | | | Kolacja | Mleko 250 ml (MLE) Platki owsiane 35 g (GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Mleko 250 ml (MLE) Platki owsiane 35 g (GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Mleko 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Platki owsiane 25 g (GLU OW) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2403.26 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 369.64 g; W tym cukry: 89.36 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 9.57 g; | Wartość energetyczna: 2500.48 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 9.04 g; | Wartość energetyczna: 2433.78 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 9.30 g; | Wartość energetyczna: 1820.81 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 273.63 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 8.39 g; | Wartość energetyczna: 2312.36 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 9.40 g; | Wartość energetyczna: 2417.16 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 8.88 g; | Wartość energetyczna: 2433.78 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 9.30 g; | Wartość energetyczna: 1828.02 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 273.79 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 8.30 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | |
|-------------------|--------------------------|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 2024-05-28 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | |
| | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszetki drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) | Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszetki drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Mandarynka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Mandarynka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Mandarynka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) |
| | Obiad | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | |
| | | Szynka wiewprzowa pieczona 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szynka wiewprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szynka wiewprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szynka wiewprzowa pieczona 120 g Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szynka wiewprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szynka wiewprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | Kolacja | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) | Kasza kukurydziana na sypko 50 g | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) | |
| | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g | Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ogórek świeży 80 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ) Masło extra 82% 15g (MLE) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Sałata zielona 20g | Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20g Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ) Masło extra 82% 15g (MLE) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Sałata zielona 20g | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ) Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ) Masło extra 82% 15g (MLE) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Sałata zielona 20g | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ) Masło extra 82% 15g (MLE) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Sałata zielona 20g | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20g Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ) Masło extra 82% 15g (MLE) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20g Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ) Masło extra 82% 15g (MLE) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ) Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ) Masło extra 82% 15g (MLE) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Sałata zielona 20g |
| | | Wartość energetyczna: 2777.50 kcal; Białko ogółem: 145.15 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2770.87 kcal; Białko ogółem: 152.20 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 7.59 g; | Wartość energetyczna: 2872.71 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 444.93 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 9.29 g; | Wartość energetyczna: 2266.98 kcal; Białko ogółem: 133.98 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 8.56 g; | Wartość energetyczna: 2682.79 kcal; Białko ogółem: 139.72 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.19 g; | Wartość energetyczna: 2676.16 kcal; Białko ogółem: 146.77 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 7.45 g; | Wartość energetyczna: 2872.71 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 444.93 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 9.29 g; | Wartość energetyczna: 2266.98 kcal; Białko ogółem: 133.98 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 8.56 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYŻ 1 Podstawowa | BB- BCO WYŻ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYŻ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYŻ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | | |
|------------------|--|---|---|---|--|--|--|---|---|---|
| 2024-05-29 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna (). 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 50 g (SOJ.) Mus z jabłek () z/c 100 g | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna (). 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna (). 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna (). 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 50 g (SOJ.) Mus z jabłek () z/c 100 g | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna (). 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka wiosenna (). 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grysiwka () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grysiwka () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grysiwka () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grysiwka () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | | | Kolacja | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g | Platki owsiane 25 g (GLU OW.) Mleko 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Platki owsiane 25 g (GLU OW.) Mleko 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g |
| PN | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2963.35 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 405.59 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 9.44 g; | Wartość energetyczna: 2365.47 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 364.37 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.17 g; | Wartość energetyczna: 2391.42 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.58 g; | Wartość energetyczna: 2148.63 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 9.50 g; | Wartość energetyczna: 2956.53 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 403.82 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 9.44 g; | Wartość energetyczna: 2358.65 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.17 g; | Wartość energetyczna: 2391.42 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.58 g; | Wartość energetyczna: 2148.63 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 9.50 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | | | | | | | |
|---------------------|---|--|--|--|--|--|--|---|--|---|--|--|---|--|--|
| 2024-05-30 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Jabko 1 szt 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabko 1 szt 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) | | | | | | |
| | | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wiewprzowym i warzywami (). 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wiewprzowym i warzywami (). 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wiewprzowym i warzywami (). 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | | | | | |
| | | | Kolacja | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane 25 g (GLU OW.) Mleko 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane 25 g (GLU OW.) Mleko 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | | |
| PN | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | | | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | | | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2697.41 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 421.51 g; W tym cukry: 139.85 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.98 g; | | Wartość energetyczna: 2849.73 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 431.76 g; W tym cukry: 142.12 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 5.51 g; | | Wartość energetyczna: 2708.47 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 453.04 g; W tym cukry: 117.45 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 6.96 g; | | Wartość energetyczna: 2299.93 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.23 g; | | Wartość energetyczna: 2614.09 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 412.38 g; W tym cukry: 132.51 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 6.81 g; | | Wartość energetyczna: 2766.41 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 422.64 g; W tym cukry: 134.78 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.35 g; | | Wartość energetyczna: 2708.47 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 453.04 g; W tym cukry: 117.45 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 6.96 g; | | Wartość energetyczna: 2299.93 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.23 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | | | |
|-------------------|---|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 2024-05-31 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g | | |
| | | Obiad | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | | Kolacja | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| PN | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW) | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2757.56 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 93.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 116.81 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 7.67 g; | Wartość energetyczna: 2502.25 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 5.82 g; | | Wartość energetyczna: 2578.69 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.74 g; | Wartość energetyczna: 2020.18 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 236.74 g; W tym cukry: 29.38 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 8.18 g; | Wartość energetyczna: 2666.66 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 109.46 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2411.35 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 5.65 g; | Wartość energetyczna: 2578.69 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.74 g; | Wartość energetyczna: 2020.18 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 236.74 g; W tym cukry: 29.38 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 8.18 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | | |
|-------------------|---|--|---|--|--|--|---|---|---|---|
| 2024-06-01 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twaróg półtłusty 60 g (MLE), Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Pomidor 80 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL), Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Mus z jabłek () z/c 100 g, Pomidor 80 g, Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ), Sałata zielona 20 g, Musztarda 10 g (GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Pomidor 80 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ), Sałata zielona 20 g, Musztarda 10 g (GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Pomidor 80 g, Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Mus z jabłek () z/c 100 g, Pomidor 80 g, Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL), Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ), Sałata zielona 20 g, Musztarda 10 g (GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Pomidor 80 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE) | | |
| | | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Buraczki gotowane () 200 g, Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL), Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Buraczki gotowane () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL), Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki gotowane () 200 g, Buraczki gotowane () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL), Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Buraczki gotowane () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL), Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Buraczki gotowane () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL), Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Buraczki gotowane () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL), Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | | Kolacja | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL), Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Mleko 250 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE), Mleko 250 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL), Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| W | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL), Masło extra 82% 15 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt, Cukier 5g (saszetka) 1 szt | | | Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ), Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt, Masło extra 82% 15 g (MLE), Sałata zielona 20 g | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt, Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ) | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt, Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ) | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Sałata zielona 20 g, Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL), Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt, Masło extra 82% 15 g (MLE) | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Masło extra 82% 15 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt, Sałata zielona 20 g, Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ), Masło extra 82% 15 g (MLE) | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt, Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ), Masło extra 82% 15 g (MLE) | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt, Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ) |
| | Wartość energetyczna: 3038.41 kcal; Białko ogółem: 143.31 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 418.31 g; W tym cukry: 108.74 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 9.33 g; | Wartość energetyczna: 3014.89 kcal; Białko ogółem: 142.35 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 417.88 g; W tym cukry: 113.40 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 8.31 g; | | Wartość energetyczna: 2831.47 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 432.79 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.29 g; | Wartość energetyczna: 2382.76 kcal; Białko ogółem: 124.61 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 11.49 g; | Wartość energetyczna: 2903.09 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.19 g; | Wartość energetyczna: 2879.57 kcal; Białko ogółem: 136.86 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 8.18 g; | Wartość energetyczna: 2831.47 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 432.79 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.29 g; | Wartość energetyczna: 2382.76 kcal; Białko ogółem: 124.61 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 11.49 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | | | |
|----------------------|--|--|--|---|---|--|--|---|---|---|--|
| 2024-06-02 niedziela | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt | | |
| | | Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | |
| | | | Kolacja | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki owsiane 25 g (GLU OW.) Mleko 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane 25 g (GLU OW.) Mleko 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | | | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) |
| | Wartość energetyczna: 3223.90 kcal; Białko ogółem: 162.10 g; Tłuszcz: 115.04 g; Kw. tł. nasy.: 49.51 g; Węglowodany ogółem: 400.48 g; W tym cukry: 118.80 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 3084.47 kcal; Białko ogółem: 149.66 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 436.55 g; W tym cukry: 165.19 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 3039.76 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 462.72 g; W tym cukry: 133.70 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.95 g; | Wartość energetyczna: 2577.05 kcal; Białko ogółem: 143.58 g; Tłuszcz: 99.02 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.23 g; | Wartość energetyczna: 3106.66 kcal; Białko ogółem: 157.22 g; Tłuszcz: 112.18 g; Kw. tł. nasy.: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.96 g; | Wartość energetyczna: 2967.23 kcal; Białko ogółem: 144.78 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 418.95 g; W tym cukry: 149.38 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.43 g; | Wartość energetyczna: 3039.76 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 462.72 g; W tym cukry: 133.70 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.95 g; | Wartość energetyczna: 2577.05 kcal; Białko ogółem: 143.58 g; Tłuszcz: 99.02 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.23 g; | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|---|--|---|---|
| 2024-06-03 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (MLE) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 60 g (MLE) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 60 g (MLE) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (MLE) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (MLE) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 60 g (MLE) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 60 g (MLE) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (MLE) | |
| | | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | | | Kolacja | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU JECZ.) Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU JECZ.) Mleko 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| PN | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt | | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2595.64 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 426.71 g; W tym cukry: 126.66 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 4.88 g; | Wartość energetyczna: 2642.43 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 443.15 g; W tym cukry: 128.63 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.11 g; | Wartość energetyczna: 2722.60 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 463.20 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 7.08 g; | Wartość energetyczna: 2126.08 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 6.26 g; | Wartość energetyczna: 2455.30 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; W tym cukry: 110.91 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 4.84 g; | Wartość energetyczna: 2502.08 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 420.74 g; W tym cukry: 112.88 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 5.08 g; | Wartość energetyczna: 2722.60 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 463.20 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 7.08 g; | Wartość energetyczna: 2126.08 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 6.26 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|-----------|--|--|--|---|---|--|---|--|
| Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| Obiad | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką dieta (l) 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem (l) 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką dieta (l) 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU, PSZ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką dieta (l) 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem (l) 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| Kolacja | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna (l). 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata wiosenna (l). 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata wiosenna (l). 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata wiosenna (l). 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Masło extra 82% 15g (MLE.) | Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Sałata zielona 20 g Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Masło extra 82% 15g (MLE.) | Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2965.94 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 389.95 g; W tym cukry: 111.30 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 2844.35 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 399.91 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.10 g; | Wartość energetyczna: 2734.38 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 420.73 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.25 g; | Wartość energetyczna: 2338.64 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 5.95 g; | Wartość energetyczna: 2875.04 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 101.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 103.95 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2753.45 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 389.40 g; W tym cukry: 105.86 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 5.93 g; | Wartość energetyczna: 2748.88 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 420.22 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 2338.64 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 5.95 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | | |
|------------------|---|---|---|--|--|---|---|---|---|--|
| 2024-06-05 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Mus z jabłek (z) z/c 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Mus z jabłek (z) z/c 100 g | | |
| | | Obiad | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wiewprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wiewprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wiewprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wiewprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wiewprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| | | | Kolacja | Mleko 250 ml (MLE.) Płatki owsiane 35 g (GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Mleko 250 ml (MLE.) Płatki owsiane 35 g (GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Mleko 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane 25 g (GLU OW.) Pomidor 80 g | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g |
| PN | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2835.17 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 435.88 g; W tym cukry: 124.31 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 7.25 g; | Wartość energetyczna: 2867.22 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 439.59 g; W tym cukry: 125.86 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.62 g; | | Wartość energetyczna: 2642.06 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 422.84 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2266.65 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 6.83 g; | Wartość energetyczna: 2835.17 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 435.88 g; W tym cukry: 124.31 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 7.25 g; | Wartość energetyczna: 2783.90 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 430.46 g; W tym cukry: 118.52 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 5.46 g; | Wartość energetyczna: 2642.06 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 422.84 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2266.65 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 6.83 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | | |
|-------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|
| 2024-06-07 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g | | |
| | | Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | | Kolacja | Makaron drobny 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko 250 ml (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Makaron drobny 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko 250 ml (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron drobny 50 g (GLU PSZ,) Mleko 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2642.51 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 104.17 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.95 g; | Wartość energetyczna: 2735.20 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 394.01 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.34 g; | Wartość energetyczna: 2602.05 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 409.43 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.47 g; | Wartość energetyczna: 1944.12 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 261.51 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 8.62 g; | Wartość energetyczna: 2642.51 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 104.17 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.95 g; | Wartość energetyczna: 2499.05 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 375.85 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.19 g; | Wartość energetyczna: 2602.05 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 409.43 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.47 g; | Wartość energetyczna: 1944.12 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 261.51 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 8.62 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | |
|-------------------|---|---|---|--|---|---|--|--|---|
| 2024-06-08 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Mandarynka 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mandarynka 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Mandarynka 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mandarynka 1 szt |
| | | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| 2024-06-08 sobota | Kolacja | Płatki owsiane 25 g (GLU OW.) Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane 25 g (GLU OW.) Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane 25 g (GLU OW.) Mleko 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g |
| | Wartość energetyczna: 2675.97 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.22 g; | Wartość energetyczna: 2826.78 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 403.34 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 6.58 g; | Wartość energetyczna: 2622.77 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 424.46 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.31 g; | Wartość energetyczna: 2228.67 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 7.16 g; | Wartość energetyczna: 2675.97 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.22 g; | Wartość energetyczna: 2743.46 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 394.22 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.41 g; | Wartość energetyczna: 2622.77 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 424.46 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.31 g; | Wartość energetyczna: 2228.67 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 7.16 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS 1 Podstawowa | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | | |
|----------------------|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|
| 2024-06-09 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobiony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobiony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobiony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobiony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobiony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobiony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobiony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Mizeria 200 g (MLE) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Mizeria 200 g (MLE) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Mizeria 200 g (MLE) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | | Kolacja | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Mleko 250 ml (MLE) Ryż na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Mleko 250 ml (MLE) Ryż na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
| PN | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2803.75 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 390.36 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.90 g; | Wartość energetyczna: 2572.52 kcal; Białko ogółem: 139.45 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 380.11 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 6.97 g; | Wartość energetyczna: 2557.44 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 411.45 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 8.13 g; | Wartość energetyczna: 1972.82 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 267.69 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 7.22 g; | Wartość energetyczna: 2702.35 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 375.90 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.76 g; | Wartość energetyczna: 2471.12 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.84 g; | Wartość energetyczna: 2578.73 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 416.13 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 8.14 g; | Wartość energetyczna: 1881.92 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 257.18 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 7.05 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,