

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-02, poniedziałek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                          | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                          | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                              | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                            | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                              | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                       | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak baby z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                    |
|                          | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                        | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                           | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                    | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                    | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   |
|                          | PZ        | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2505.94 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 6.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2461.30 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 5.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2517.19 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 399.62 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.35 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2407.69 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 324.82 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 6.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2749.78 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 398.38 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 7.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2705.14 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2593.63 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 427.17 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2316.79 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 5.97 g;                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-03 wtorek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Szyńska wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Szyńska wieprzowa gotowana 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                       | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Szyńska wieprzowa gotowana 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                        | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Szyńska wieprzowa pieczona 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                          | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Szyńska wieprzowa gotowana 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                               | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Szyńska wieprzowa gotowana 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Salatka wiosenna () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Salatka wiosenna () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Makaron drobny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Salatka wiosenna () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                           | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Makaron drobny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                      | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szyńska rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Salatka wiosenna () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                         |
| PN                |           | Wafle ryżowe 30 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2366.93 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 8.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2420.31 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 6.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2494.89 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 394.28 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.93 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2279.08 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 319.98 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2634.78 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 386.98 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 8.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2688.16 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 401.00 g; W tym cukry: 107.53 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2607.09 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 426.54 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 7.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2188.18 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.81 g;                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-04 środa | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                            | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                         | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                             | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                       | Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                           | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                        | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                 |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i sieniemia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i sieniemia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                             | Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Ryz na sypko 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                       | Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Ryz na sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                         | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                     |
|                  | PN        | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2273.13 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2265.24 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 112.06 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2490.03 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 402.05 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2137.42 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2503.94 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2499.07 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 122.87 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2578.17 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 430.43 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.55 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2046.52 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 274.22 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.13 g;                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-05 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt             | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt             | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                              | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g<br>Sos pomidorowy 100 ml<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                    | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                          | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                    | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g<br>Sos pomidorowy 100 ml<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                             | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                     |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt               | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                       | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Platki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                  |
|                     | PN        | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2178.19 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 10.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2359.97 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 103.70 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 7.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2580.66 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 411.97 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 8.96 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2128.49 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 10.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2453.16 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 373.52 g; W tym cukry: 105.86 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 10.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2634.94 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 406.56 g; W tym cukry: 115.03 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sól: 7.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2678.20 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 437.71 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 8.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2037.59 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 10.21 g;                                                                                                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-06<br>piątek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Arbuz 200 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 60 g<br>Salata zielona 30 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 30 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 60 g<br>Arbuz 200 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 60 g<br>Salata zielona 30 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Arbuz 200 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | Obiad     | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ryba panierowana pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                       | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                   | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                           | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                          | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ryba panierowana pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                         | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                     | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                    | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                       |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                               | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Ryż na sypko 50 g<br>Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                          | Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż na sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                          | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                 | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                             |
|                      | PN        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</b> )                                                                                                                                                                                                                     |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2367.31 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 5.59 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2265.15 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 17.02 g; Sól: 4.78 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2542.93 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 393.64 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 7.47 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2179.10 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.22 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2598.12 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; W tym cukry: 117.21 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 5.78 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2495.96 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 4.97 g;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2637.25 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 425.00 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 7.33 g;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2042.00 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 291.25 g; W tym cukry: 48.76 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.09 g;                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-07 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                     | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                              | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                  | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                       | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                      | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                           | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                   | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                               |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2388.45 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2110.50 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2270.66 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.13 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2162.83 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2634.13 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 8.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2356.18 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 9.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2365.44 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 387.36 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2071.93 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 6.92 g;                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-08 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     | Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż na sypko 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                     | Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż na sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                  | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                  | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                              |
|                      | PN        | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2636.92 kcal; Białko ogółem: 136.32 g; Tłuszcz: 99.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 9.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2498.68 kcal; Białko ogółem: 137.97 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2734.02 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2287.54 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 262.06 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 7.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2867.73 kcal; Białko ogółem: 144.97 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 45.46 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2729.49 kcal; Białko ogółem: 146.62 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2819.14 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 406.66 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 8.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2196.64 kcal; Białko ogółem: 129.18 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 251.55 g; W tym cukry: 40.45 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 7.60 g;                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-09 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na mleku obiad 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 200 g<br>Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na mleku obiad 300 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 200 g<br>Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                            | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż brązowy na mleku obiad b/c 300 g ( <u>MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                  | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na mleku obiad 300 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 200 g<br>Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na mleku obiad 300 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 200 g<br>Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                           | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                     | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż brązowy na mleku obiad b/c 300 g ( <u>MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Płatki owsiane 25 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                     | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Płatki owsiane 25 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                     | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                    | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | PN        | Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2501.02 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 389.77 g; W tym cukry: 108.65 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 6.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2543.25 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 439.19 g; W tym cukry: 111.92 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 5.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2542.68 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2380.22 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 5.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2935.29 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 48.29 g; Węglowodany ogółem: 463.24 g; W tym cukry: 123.97 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 6.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2799.27 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 477.15 g; W tym cukry: 123.20 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 5.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2640.22 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 432.77 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2289.32 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 5.71 g;                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-10 wtorek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                       | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szpót w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szpót w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                              | Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 50 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szpót w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                       | Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 50 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                   | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szpót w sosie pomidorowym 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                      |
|                   | PN        | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2610.26 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 386.08 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 7.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2442.38 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 385.64 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 6.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2609.52 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 423.28 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2626.34 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 6.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2932.70 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 434.72 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 7.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2764.82 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 434.28 g; W tym cukry: 95.39 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 6.93 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2704.23 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 454.09 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 7.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2535.44 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 6.50 g;                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-11 środa | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony ,wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony ,wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony ,wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony ,wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Arbuz 200 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony ,wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Arbuz 200 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony ,wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony ,wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony ,wędzony. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Arbuz 200 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                   | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                      | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                    | Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ziemniaki gotowane () 200 g                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           | Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż na sypko 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                        | Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż na sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                  | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                       | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                    |
|                  | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2455.38 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2208.04 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 7.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2441.25 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2108.72 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 297.82 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2691.48 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 374.35 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2444.14 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 7.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2536.95 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 411.16 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 8.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2017.82 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-12 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g (Banana 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g (Banana 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g (Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g (Banana 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g (Banana 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g (Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                     | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                       | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                          |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                       | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kasza kukurydziana/sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                             | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                            | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                      |
|                     | PN        | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2411.26 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 97.42 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2356.58 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2414.64 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 8.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2130.31 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 8.09 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2738.18 kcal; Białko ogółem: 131.82 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2579.89 kcal; Białko ogółem: 130.76 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 99.85 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2499.76 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 7.92 g;                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-13 piątek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Śliwka 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Śliwka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 60 g<br>Śliwka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Śliwka 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba panierowana pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                    | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                     | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                            | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba panierowana pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                      | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba panierowana pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                           | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                             | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                  | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                | Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Makaron 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                | Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Makaron 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                           | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                           |
|                   | PN        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2444.41 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; W tym cukry: 114.41 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 6.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2220.78 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; W tym cukry: 114.41 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 4.97 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2332.49 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 379.84 g; W tym cukry: 89.53 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 6.99 g;                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2176.00 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 5.61 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2712.26 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 388.25 g; W tym cukry: 114.49 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.07 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2488.63 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 398.31 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 5.16 g;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2444.19 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 412.60 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2085.10 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 5.44 g;                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-14 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                  | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                              | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                               | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                       | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt       | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                  | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                          |
|                   | PZ        | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2349.48 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 9.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2308.04 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2431.43 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 8.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2115.91 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 8.08 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2593.32 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 10.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2551.88 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2520.05 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 424.96 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2025.01 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 7.91 g;                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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. węglow. odanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-15 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kapusta zasmażana () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Schab gotowany 120 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Mieś drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                       | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Schab gotowany 120 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kapusta zasmażana () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                   | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Mieś drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                          |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                         | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ryz na sypko 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                              | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ryz na sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                        | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                  |
| PN                   |           | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Waifle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2518.61 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 6.93 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2273.84 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2516.48 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 389.95 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.59 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2152.45 kcal; Białko ogółem: 124.29 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2749.42 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 405.76 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2504.65 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2632.09 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 425.99 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2061.55 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.28 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,