

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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.węglowodanó w                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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.węglowodanó w                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-05 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>Sałata 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>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>Sałata 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>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>Ziemniaki młode 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<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 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>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>Ziemniaki młode 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                                                                                                                                                                                              |
|                         | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2415.34 kcal;<br>Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 6.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2360.59 kcal;<br>Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 5.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2325.29 kcal;<br>Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 8.24 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2317.09 kcal;<br>Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 6.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2659.18 kcal;<br>Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 375.07 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 7.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2604.43 kcal;<br>Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2401.73 kcal;<br>Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 385.13 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.77 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2226.19 kcal;<br>Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 5.88 g;                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|           | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BB- BCO WYS 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | 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>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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>Szynka 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>Szynka 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 młode 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>Szynka 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>Szynka 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>Szynka 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 młode 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>Szynka 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>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 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>Szynka 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>Szynka 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>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 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>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 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>Szynka 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>Szynka 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>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 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: 2363.22 kcal;<br>Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g;<br>Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 8.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2416.60 kcal;<br>Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g;<br>Węglowodany ogółem: 358.25 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 7.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2416.38 kcal;<br>Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g;<br>Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.51 g;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2275.37 kcal;<br>Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g;<br>Węglowodany ogółem: 320.46 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.56 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2631.07 kcal;<br>Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g;<br>Węglowodany ogółem: 387.46 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 9.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2684.45 kcal;<br>Białko ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g;<br>Węglowodany ogółem: 401.48 g; W tym cukry: 107.80 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2528.58 kcal;<br>Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g;<br>Węglowodany ogółem: 408.32 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 8.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2184.47 kcal;<br>Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g;<br>Węglowodany ogółem: 309.95 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 8.39 g;                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                  |           | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO WYS 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-07 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>Pasztecik 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 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 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, wędz ony. 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>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<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>Pasztecik 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 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> ) | 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>Pasztecik 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 1 szt 1 szt<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>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 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 1 szt 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>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<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>Pasztecik 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 1 szt 1 szt<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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 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>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ</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>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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                                                                                                                                                       | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ</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>Ryż 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>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ</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>Ryż 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>Salata 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>Salata zielona 20 g<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>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ</u> )<br>Salata 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: 2173.33 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2190.44 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 112.94 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2415.23 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 383.35 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2037.62 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 260.08 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2404.14 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2424.27 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; W tym cukry: 123.75 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2503.37 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 411.73 g; W tym cukry: 108.44 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1946.72 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 249.57 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                     |           | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BB- BCO WYS 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-08 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 pierśią kurczaka-wędł. z drob. gr. rozd. parzo. w osł. niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ser topiony 50 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 pierśią kurczaka-wędł. 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>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 pierśią kurczaka-wędł. 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 pierśią kurczaka-wędł. 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 | Płatki 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>Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z pierśią kurczaka-wędł. 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                                  | 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>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z pierśią kurczaka-wędł. 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      | 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>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z pierśią kurczaka-wędł. 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 pierśią kurczaka-wędł. 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>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salatka 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>Kaszotto 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 udźca kurczaka 120 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ziemniaki młode 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>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                              | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salatka 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>Kaszotto 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 udźca kurczaka 120 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ziemniaki młode 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>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR</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>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salatka 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>Salatka 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>Salatka 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>Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                              | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Płatki 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>Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki 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>Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )<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>Mleko 250 ml ( <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>Salatka 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>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                               |
|                     | PN        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2280.09 kcal;<br>Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 11.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2365.97 kcal;<br>Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 7.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2485.36 kcal;<br>Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 395.04 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.94 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2134.49 kcal;<br>Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 10.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2555.06 kcal;<br>Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 11.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2640.94 kcal;<br>Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 408.36 g; W tym cukry: 116.23 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 7.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2582.90 kcal;<br>Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 420.78 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 8.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2043.59 kcal;<br>Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 10.21 g;                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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.węglowodanó w                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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.węglowodanó w                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-09 piątek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br><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>Dżem 60 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,<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 ( <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>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,<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 ( <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>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,<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 ( <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>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,<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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | 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>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,<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 ( <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>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,<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 ( <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>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,<br>Arbuz 200 g<br>Salata zielona 20 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>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ,<br>Arbuz 200 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,<br>Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,<br>Ziemniaki młode 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ,<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,<br>Ziemniaki młode 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ,<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,<br>Ziemniaki młode 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                                                                                                                   | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ,<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,<br>Ziemniaki młode 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,<br>Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,<br>Ziemniaki młode 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ,<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,<br>Ziemniaki młode 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ,<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,<br>Ziemniaki młode 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                                                                     | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ,<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,<br>Ziemniaki młode 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>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>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ,<br>Salata 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                  | Ryż na sypko 50 g<br>Mleko 250 ml ( <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>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                          | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> ,<br>Ryż 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>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                          | 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>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                                                                               | 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                                                                                                                             |
|                   | PN        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2373.18 kcal;<br>Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g;<br>Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 105.86 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.77 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2267.71 kcal;<br>Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g;<br>Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 13.89 g; Sól: 4.93 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2545.50 kcal;<br>Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g;<br>Węglowodany ogółem: 371.28 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.61 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2181.66 kcal;<br>Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g;<br>Węglowodany ogółem: 292.26 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.37 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2603.99 kcal;<br>Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g;<br>Węglowodany ogółem: 370.35 g; W tym cukry: 116.77 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.96 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2498.52 kcal;<br>Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g;<br>Węglowodany ogółem: 355.35 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 5.11 g;                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2639.82 kcal;<br>Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g;<br>Węglowodany ogółem: 402.64 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.47 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2044.56 kcal;<br>Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g;<br>Węglowodany ogółem: 268.89 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.24 g;                                                                                                                          |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA**

|           | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | BB- BCO WYS 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | 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>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<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 ( <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 z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<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 ( <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 z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<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 ( <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 z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</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>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<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 | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</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 z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<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 jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ</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 z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<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 ( <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 z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<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 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<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 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<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 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<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 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<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 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<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 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<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 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<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 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<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 ( <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 z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<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 ( <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>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 ( <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>Pomidor 80 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>Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                    | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</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>Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                           | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> )<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>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                   | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ</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>Pomidor 80 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>Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<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;<br>Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g;<br>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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                      |           | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | BB- BCO WYS 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-11 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>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <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>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <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>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <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>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <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>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <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>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Udko pieczone 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<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<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<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                               | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<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<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Udko pieczone 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<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<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<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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>Ryż 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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>Ryż 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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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 ( <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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                            |
|                      | N         | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2621.92 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 99.00 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 112.77 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 9.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2483.68 kcal; Białko ogółem: 137.67 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 114.78 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 7.72 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2719.02 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 373.34 g; W tym cukry: 114.94 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2196.94 kcal; Białko ogółem: 135.46 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 238.75 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2852.73 kcal; Białko ogółem: 144.67 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; W tym cukry: 123.68 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 9.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2714.49 kcal; Białko ogółem: 146.32 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 125.69 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 7.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2804.14 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 402.16 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2106.04 kcal; Białko ogółem: 130.32 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 228.24 g; W tym cukry: 40.45 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.51 g;                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                         |           | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BB- BCO WYS 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-12 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>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 ( <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>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 ( <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>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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | 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>Sałata zielona 20 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>Sałata zielona 20 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>Sałata zielona 20 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 ( <u>MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 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 ( <u>MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 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 bazylkowy () 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                                                                                                                      | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                 | 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 ( <u>MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 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 ( <u>MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 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 bazylkowy () 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                                                                                                                                              | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka żydowska z olejem 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>Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>Pasta z twarogu i rzodkiewki 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 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>Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>Pomidor 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>Pasta z twarogu i rzodkiewki 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: 2484.72 kcal;<br>Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 44.14 g;<br>Węglowodany ogółem: 385.35 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2530.42 kcal;<br>Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g;<br>Węglowodany ogółem: 434.46 g; W tym cukry: 110.42 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2467.88 kcal;<br>Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g;<br>Węglowodany ogółem: 388.33 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2293.55 kcal;<br>Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g;<br>Węglowodany ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2918.99 kcal;<br>Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 48.29 g;<br>Węglowodany ogółem: 458.83 g; W tym cukry: 123.11 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 6.72 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2786.44 kcal;<br>Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g;<br>Węglowodany ogółem: 472.41 g; W tym cukry: 121.71 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 5.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2565.42 kcal;<br>Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g;<br>Węglowodany ogółem: 414.07 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2202.65 kcal;<br>Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g;<br>Węglowodany ogółem: 303.75 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                   |           | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BB- BCO WYS 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-13 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>Pomidor 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 JECZ</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>Bułka pszenna długa krojona 150 g (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, 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 JECZ</u> )<br>Surówka z kalarepy, 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 JECZ</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 młode 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 JECZ</u> )<br>Surówka z kalarepy, 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 JECZ</u> )<br>Surówka z kalarepy, 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 JECZ</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 młode 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 JECZ</u> )<br>Surówka z kalarepy, 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>Szprot w oleju 60 g ( <u>RYB</u> )<br>Salata 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>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 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>Szprot w oleju 60 g ( <u>RYB</u> )<br>Salata 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 PSZ, JAJ, SEL</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>Szprot w oleju 60 g ( <u>RYB</u> )<br>Salata zielona 20 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 PSZ, JAJ, SEL</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>Salata zielona 20 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 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>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>Szprot w oleju 60 g ( <u>RYB</u> )<br>Salata 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 JECZ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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 JECZ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2774.26 kcal;<br>Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 103.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g;<br>Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2425.88 kcal;<br>Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g;<br>Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 6.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2534.72 kcal;<br>Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g;<br>Węglowodany ogółem: 404.58 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2699.74 kcal;<br>Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 105.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g;<br>Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 3096.70 kcal;<br>Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 111.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g;<br>Węglowodany ogółem: 426.73 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 7.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2748.31 kcal;<br>Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g;<br>Węglowodany ogółem: 430.71 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2629.43 kcal;<br>Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 102.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g;<br>Węglowodany ogółem: 435.39 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 7.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2608.84 kcal;<br>Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 102.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g;<br>Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 37.32 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 6.66 g;                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                  | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                      | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | BB- BCO WYS 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-14 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>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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 ( <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 wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<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 ( <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<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż 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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <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 wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<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 ( <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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<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 | 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>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                         | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode 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                                                                                                                                                                                                                                                             | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode 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                                                                                                                                                                                          | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                     | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode 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                                                                                                                                                                                                               | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                               | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode 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                                                                                                                                          | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</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>Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<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 ( <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>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 ( <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>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>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                               | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ryż 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>Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<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 ( <u>MLE</u> )<br>Ryż 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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 ( <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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<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: 2328.45 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2081.12 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 298.61 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 7.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2366.45 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1981.79 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 275.44 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2564.55 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 351.96 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 7.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2317.22 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 7.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2462.15 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 392.46 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1890.89 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 264.93 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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.węglowodanó w                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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.węglowodanó w                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-15 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<br>Banan 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<br>Banan 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<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<br>Banan 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<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 ( <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<br>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 młode 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>Brokuł gotowany* 200 g<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 młode 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>Brokuł gotowany* b/c 250 ml<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>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>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                                                                                                                                                                                                 | 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>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>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>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                |
|                     | PN        | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2411.26 kcal;<br>Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g;<br>Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2339.84 kcal;<br>Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g;<br>Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2130.31 kcal;<br>Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 131.82 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g;<br>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;<br>Białko ogółem: 130.76 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g;<br>Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 99.85 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2424.96 kcal;<br>Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g;<br>Węglowodany ogółem: 408.96 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2039.41 kcal;<br>Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g;<br>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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                   |           | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                       | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BB- BCO WYS 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-16 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>Nektarynka 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<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>Nektarynka 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>Nektarynka 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 | 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>Nektarynka 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>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 60 g<br>Nektarynka 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>Nektarynka 1 szt 1 szt<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 (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej 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 (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Ziemniaki młode 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 (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Ziemniaki młode 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 pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej 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 (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Ziemniaki młode 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 (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 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>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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<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>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 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>Salatka wiosenna () 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>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 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>Salata zielona 20 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>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 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>Salatka wiosenna () 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: 2485.65 kcal;<br>Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 95.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 6.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2192.04 kcal;<br>Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 107.03 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.07 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2335.05 kcal;<br>Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 357.48 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.14 g;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2193.45 kcal;<br>Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 275.44 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 5.85 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2753.50 kcal;<br>Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 118.50 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.40 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2459.89 kcal;<br>Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; W tym cukry: 118.07 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 5.27 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2446.75 kcal;<br>Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.98 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2102.55 kcal;<br>Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 264.93 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 5.68 g;                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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.węglowodanó w                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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.węglowodanó w                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-17 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,wędz ony. 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,wędz ony. 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,wędz ony. 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> .) | Platki 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 | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 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,wędz ony. 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>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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,wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>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,wędz ony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>Salatka 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>Salatka 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 młode 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>Salatka 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>Salatka 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>Salatka 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 młode 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>Salatka z buraczków 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>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>Salata 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>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 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>Salata 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>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                  | Platki 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>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt        | Platki 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>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                            | Platki 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>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>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>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                            |
|                   | N         | 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: 94.66 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: 2356.63 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2115.91 kcal; Białko ogółem: 94.02 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: 64.37 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: 2445.25 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 32.39 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 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                      |           | BB- BCO WYZ 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | BB- BCO WYS 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | BB- BCO WYS 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-08-18 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>Papryka świeża 100 g<br>Kiwi 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 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>Papryka świeża 100 g<br>Kiwi 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 | 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>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Papryka świeża 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>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>Papryka świeża 100 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt<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 młode gotowane () 200 g<br>Mizéria 200 g ( <u>MLE</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 młode 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>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki młode 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 młode 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>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Mizéria 200 g ( <u>MLE</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 młode 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>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode 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>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode 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>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>Twarożek z koperkiem 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                                                                                                                                                                                                                                                        | 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>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                             | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ryż 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>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>Ryż 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>Sałata 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>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                      |
|                      | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Waflę ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2292.54 kcal;<br>Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 6.92 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2199.04 kcal;<br>Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 5.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2441.68 kcal;<br>Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 371.25 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.59 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2004.39 kcal;<br>Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2523.35 kcal;<br>Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2429.85 kcal;<br>Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 6.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2557.29 kcal;<br>Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 407.29 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1913.49 kcal;<br>Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 256.41 g; W tym cukry: 33.40 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.25 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,