

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomarańcza 150 g Pomidor 80 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2307.19 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2269.46 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 361.79 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2425.89 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2149.60 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2551.03 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2513.30 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 403.74 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2502.33 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 412.01 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 8.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g, Musztarda 10 g (<u>GOR</u>), Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g, Musztarda 10 g (<u>GOR</u>), Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bitka schabowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Ryż na sypko 200 g, Buraczki gotowane () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bitka schabowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Buraczki gotowane () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Marchew gotowana z olejem () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bitka schabowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Buraczki gotowane () b/c 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bitka schabowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Ryż na sypko 200 g, Buraczki gotowane () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Bitka schabowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Buraczki gotowane () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Marchew gotowana z olejem () 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>), Makaron drobny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>), Makaron drobny 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2644.10 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2497.63 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 365.30 g; W tym cukry: 92.62 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2548.48 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 403.72 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2323.81 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2905.95 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 399.25 g; W tym cukry: 105.35 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2759.48 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 407.69 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2650.68 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 434.58 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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		
2025-02-19 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Ryż na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Ryż na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2252.52 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2273.64 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2498.44 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 413.11 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2116.81 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 294.79 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2483.33 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2499.07 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 122.87 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2578.17 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 430.43 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.55 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2308.42 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2529.11 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 409.21 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2076.94 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2461.06 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; W tym cukry: 106.29 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2583.39 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 115.61 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2626.65 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 434.95 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2516.78 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2411.31 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2701.60 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 388.33 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2302.52 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2747.59 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 402.86 g; W tym cukry: 125.24 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2642.12 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 387.85 g; W tym cukry: 113.73 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2795.92 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 419.69 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2478.85 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2193.22 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 334.82 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2353.38 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2197.06 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 66.15 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2724.53 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 396.79 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2438.90 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 376.03 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2448.16 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 407.15 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-23 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2711.72 kcal; Białko ogółem: 137.33 g; Tłuszcz: 99.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2578.91 kcal; Białko ogółem: 140.06 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2814.25 kcal; Białko ogółem: 139.83 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 396.36 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2367.77 kcal; Białko ogółem: 136.41 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 280.58 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2942.53 kcal; Białko ogółem: 145.98 g; Tłuszcz: 104.16 g; Kw. tł. nasy.: 45.46 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2809.72 kcal; Białko ogółem: 148.71 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 377.55 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2899.37 kcal; Białko ogółem: 138.47 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 425.18 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE) Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2210.95 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2309.53 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2449.03 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2119.93 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2466.97 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2565.55 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2546.57 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 400.30 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 10.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomarańcza 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> .) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> .) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> .) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> .) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> .) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> .) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u> .) Buraki gotowane súpki + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL</u> .) Sałata zielona 20 g Buraki gotowane súpki + 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL</u> .) Buraki gotowane súpki + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u> .) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Makaron 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u> .) Sałata zielona 20 g Buraki gotowane súpki + 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Makaron 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL</u> .) Sałata zielona 20 g Buraki gotowane súpki + 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL</u> .) Buraki gotowane súpki + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .)			
	Wartość energetyczna: 2592.37 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 101.60 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2595.20 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 381.43 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2715.53 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 411.33 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2523.47 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2929.72 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 425.56 g; W tym cukry: 120.03 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2932.55 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 431.51 g; W tym cukry: 127.95 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2826.73 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 444.59 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 11.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-26 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (GLU PSZ.) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE) Ryż na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE) Ryż na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2329.14 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2176.17 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2339.85 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 368.46 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2097.83 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2502.91 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2412.27 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2435.55 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 401.78 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 9.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE,</u>) Kasza kukurydziana/sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2698.73 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 356.94 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2449.43 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2458.44 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2188.26 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 3025.65 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 407.10 g; W tym cukry: 114.83 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2672.74 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2543.56 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 400.06 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Dżem 60 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE .) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Pomidor 100 g Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ .) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE .) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ .) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE .) Pomidor 100 g Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Pomidor 100 g Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Morszczuk smażony + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Morszczuk pieczony + 120 g (RYB .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Morszczuk pieczony + 120 g (RYB .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Morszczuk pieczony + 120 g (RYB .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Morszczuk smażony + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Morszczuk pieczony + 120 g (RYB .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Morszczuk pieczony + 120 g (RYB .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE .) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE .) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE .) Makaron 50 g (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE .) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE .) Makaron 50 g (GLU PSZ .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW .) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ .)			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW .) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ .)			
	Wartość energetyczna: 2581.24 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2324.02 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; W tym cukry: 116.02 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2404.85 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2350.01 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2843.09 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.72 g; Węglowodany ogółem: 394.52 g; W tym cukry: 115.54 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2585.87 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 128.05 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2511.55 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 425.32 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2359.07 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2360.27 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2411.24 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2147.72 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2602.91 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 409.61 g; W tym cukry: 118.55 g; Błonnik pok.: 44.56 g; Sól: 14.05 g;	Wartość energetyczna: 2604.11 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 405.57 g; W tym cukry: 119.29 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2499.86 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 13.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-03-02 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE</u>.) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>.) Ryż na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>.) Ryż na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2300.51 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2440.84 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 81.88 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2668.50 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2237.68 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 300.48 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2522.69 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2671.65 kcal; Białko ogółem: 131.29 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2762.82 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 421.45 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 10.54 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2058.70 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 306.10 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 7.21 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-02-18 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>GOR</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2232.91 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.80 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-02-19 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 284.28 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.08 g;	

2025-02-20 czwartek		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 1986.04 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 10.23 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-02-21 piątek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SÓJ</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2165.42 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.36 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-02-22 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2106.16 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 8.65 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-02-23 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,węd zony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2276.87 kcal; Białko ogółem: 131.27 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 270.07 g; W tym cukry: 39.44 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 7.52 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2029.03 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 9.55 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-02-25 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, SO2</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> <u>GOR</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2432.57 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 12.54 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-02-26 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia gotowana + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1944.59 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 280.25 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 9.50 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-02-27 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2097.36 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 278.72 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 12.15 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-02-28 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SFL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony + 120 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2259.11 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 274.22 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 11.29 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-03-01 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2056.82 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 12.60 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-03-02 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u> .) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> .) Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może</u> <u>zawierać: MLE, GOR</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2146.78 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 289.97 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 11.46 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,