

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-20 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                         | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                     | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                  | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                            | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                         | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                               | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                         | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                        | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | PN                                                                                                                                                                                            | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Wartość energetyczna: 2359.83 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 8.25 g; | Wartość energetyczna: 2332.21 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 5.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2452.72 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 8.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2261.58 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 7.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2603.67 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 9.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2576.05 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 374.13 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2529.16 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 412.10 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 8.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-21 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g<br>Musztarda 10 g ( <b>GOR</b> .)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> .)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> .)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> .)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> .)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g<br>Musztarda 10 g ( <b>GOR</b> .)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy<br>drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> .)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                          | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Bitka schabowa 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Bitka schabowa 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                        | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Bitka schabowa 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                              | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Bitka schabowa 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                      | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Bitka schabowa 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Bitka schabowa 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Bitka schabowa 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                 | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Bitka schabowa 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> .)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                      | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> .)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                        | Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Makaron drobny 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> .)<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt              | Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Makaron drobny 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                   | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | PN                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g<br>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: 2606.10 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 399.04 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 8.17 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: 429.69 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2708.30 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 429.90 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-22 środa | <div>Śniadanie</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)<br/>Chleb Graham 50 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u></b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Ogórek kiszony 100 g<br/>Gruszka 1szt. 150 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b>)<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> | <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Piersь gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Banan 1szt. 1 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b>)<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> | <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Piersь gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Banan 1szt. 1 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> | <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Chleb Graham 100 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u></b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Ogórek kiszony 100 g<br/>Gruszka 1szt. 150 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b>)</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)<br/>Chleb Graham 50 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u></b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Ogórek kiszony 100 g<br/>Gruszka 1szt. 150 g<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Piersь gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Banan 1szt. 1 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> | <div>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<b><u>SEL.</u></b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Piersь gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Banan 1szt. 1 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> |
|                  | <div>Obiad</div> <div>Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)<br/>Pulpet drobiowy 120 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)<br/>Sos pietruszkowy* 100 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)<br/>Pulpet drobiowy 120 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)<br/>Sos pietruszkowy* 100 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                            | <div>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)<br/>Pulpet drobiowy 120 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)<br/>Sos pietruszkowy* 100 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                            | <div>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)<br/>Pulpet drobiowy 120 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)<br/>Sos pietruszkowy* 100 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                             | <div>Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)<br/>Pulpet drobiowy 120 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)<br/>Sos pietruszkowy* 100 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                | <div>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)<br/>Pulpet drobiowy 120 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)<br/>Sos pietruszkowy* 100 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                     | <div>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)<br/>Pulpet drobiowy 120 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)<br/>Sos pietruszkowy* 100 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                |
|                  | <div>Kolacja</div> <div>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)<br/>Chleb Graham 50 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<b><u>RYB.</u></b>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                              | <div>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<b><u>RYB.</u></b>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<b><u>RYB.</u></b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                             | <div>Chleb Graham 100 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<b><u>RYB.</u></b>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</div>                                                                                                                                                                                                                            | <div>Mleko 250 ml (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Ryz na sypko 50 g<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)<br/>Chleb Graham 50 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<b><u>RYB.</u></b>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                         | <div>Mleko 250 ml (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Ryz na sypko 50 g<br/>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Twaróg półtłusty 60 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                               | <div>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<b><u>SEL.</u></b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Twaróg półtłusty 60 g (<b><u>MLE.</u></b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                             |
| 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u></b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                        | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                      | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>SEL, GLU OW,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                  |
| Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          | Ziemniaczana () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                        | Ziemniaczana () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                          | Ziemniaczana () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                              | Ziemniaczana () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                         | Ziemniaczana () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                      | Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                        | Mleko 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <b><u>GLU OW,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane 30 g ( <b><u>GLU OW,</u></b> )<br>Mleko 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>SEL, GLU OW,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-24 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                   | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                           | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                 | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                            | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                       | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                  | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                              | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                      | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                   |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Ryż na sypko 50 g<br>Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Mleko 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Ryż na sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                         | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | PN                                                                                                                                                                                              | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                           | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | 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: 2691.50 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.94 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2292.42 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.52 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: 2785.82 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 419.55 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.80 g;                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-25 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                          | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                        | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                               | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                      | Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                        | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                  | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                 | Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                       |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2544.25 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 368.33 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 36.13 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: 2262.46 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 8.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2789.93 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 409.54 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 40.55 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-26 niedziela | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | <b>Obiad</b><br>Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Rosół z makaronem () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                      | <b>Kolacja</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                               | Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                            | Mleko 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ryż na sypko 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                             | Mleko 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ryż na sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                          | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>PN</b>            | 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: 2573.48 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2808.82 kcal; Białko ogółem: 138.75 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 396.54 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2362.34 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.77 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: 2804.29 kcal; Białko ogółem: 147.63 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2893.94 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 425.36 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 8.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-27 poniedziałek | <div>Śniadanie</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Serek Fromage 60 g (<b>GLUPSZ, MLE</b>)<br/>Papryka konserwowa 100 g<br/>Mandarynka 2 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> | <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Mandarynka 2 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> | <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Mandarynka 2 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> | <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Papryka konserwowa 100 g<br/>Mandarynka 2 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</div> | <div>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)<br/>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Serek Fromage 60 g (<b>GLUPSZ, MLE</b>)<br/>Papryka konserwowa 100 g<br/>Mandarynka 2 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> | <div>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Mandarynka 2 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> | <div>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL, GLU OW.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Mandarynka 2 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div> |
|                         | <div>Obiad</div> <div>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)<br/>Ryż na mleku obiad 200 g (<b>MLE</b>)<br/>Mus z jabłek () z/c 200 g<br/>Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g (<b>MLE</b>)<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)<br/>Ryż na mleku obiad 300 g (<b>MLE</b>)<br/>Mus z jabłek () z/c 200 g<br/>Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g (<b>MLE</b>)<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)<br/>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br/>Sos bazyliowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                             | <div>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)<br/>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br/>Sos bazyliowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)<br/>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br/>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml</div>                                                                                                                                                                                                                 | <div>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)<br/>Ryż na mleku obiad 300 g (<b>MLE</b>)<br/>Mus z jabłek () z/c 200 g<br/>Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g (<b>MLE</b>)<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)<br/>Ryż na mleku obiad 300 g (<b>MLE</b>)<br/>Mus z jabłek () z/c 200 g<br/>Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g (<b>MLE</b>)<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                | <div>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)<br/>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br/>Sos bazyliowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                      |
|                         | <div>Kolacja</div> <div>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                   | <div>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</div>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div>Płatki owsiane 25 g (<b>GLU OW.</b>)<br/>Mleko 250 ml (<b>MLE</b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                  | <div>Mleko 250 ml (<b>MLE</b>)<br/>Płatki owsiane 25 g (<b>GLU OW.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                        | <div>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL, GLU OW.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>)<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</div>                                                                                                                                      |
|                         | <div>PN</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>Mus jogurt&amp;zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW.</b>)<br/>Wafle ryżowe 30 g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | <div>Wartość energetyczna: 2453.40 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 376.35 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 7.51 g;</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div>Wartość energetyczna: 2490.01 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 428.33 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 5.14 g;</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div>Wartość energetyczna: 2489.44 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.53 g;</div>                                                                                                                                                                                                                                           | <div>Wartość energetyczna: 2233.97 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 7.86 g;</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>Wartość energetyczna: 2887.68 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 48.79 g; Węglowodany ogółem: 449.83 g; W tym cukry: 107.07 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 7.73 g;</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>Wartość energetyczna: 2746.03 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 466.29 g; W tym cukry: 111.21 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 5.30 g;</div>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>Wartość energetyczna: 2586.98 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 421.91 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 7.35 g;</div>                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-28 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                          | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                      | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                 | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                              | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                  | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                              | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> .)<br>Kasza jęczmienna/sypko 50 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                      | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> .)<br>Kasza jęczmienna/sypko 50 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                       | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                |
|                   | PN                                                                                                                                                                                             | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Wartość energetyczna: 2802.61 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 412.20 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 9.62 g; | Wartość energetyczna: 2570.65 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 415.79 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.68 g;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 424.58 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2699.69 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 9.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 3125.05 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 460.84 g; W tym cukry: 107.96 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sól: 10.07 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2893.08 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 464.43 g; W tym cukry: 118.90 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 7.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2713.49 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 455.39 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 7.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-29 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                         | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                   | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                        | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                            | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                      | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                              |
|                  | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ryż na sypko 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                          | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Ryż na sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                   | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                  | PN                                                                                                                                                                                            | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Wartość energetyczna: 2418.73 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2214.04 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 7.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2447.25 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2072.07 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2654.83 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2450.14 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 362.19 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 7.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2542.95 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 412.16 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 8.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-30 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                           | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                  | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka konserwowa 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Papryka konserwowa 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka konserwowa 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                       | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kasza kukurydziana/sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                     | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                   |
|                     | PZ                                                                                                                                                                                              | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Wartość energetyczna: 2593.54 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 10.29 g; | Wartość energetyczna: 2356.58 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2414.64 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 8.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2126.35 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 8.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2920.46 kcal; Białko ogółem: 135.54 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 421.91 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 10.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2579.89 kcal; Białko ogółem: 130.76 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 99.85 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2499.76 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-31<br>piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Dżem 60 g<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ,<br>Pomidor 100 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ,<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 60 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ,<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ,<br>Pomidor 100 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ,<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 60 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ,<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 60 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                           | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ,<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                         | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka żydowska z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                      | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                    | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ,<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                           | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka żydowska z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                     | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka żydowska z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                              | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                    | Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ,<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ,<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                    |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ,<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ,<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Pierś gotowana wędzona-produkt rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ,<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                      | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> ,<br>Makaron 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ,<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> ,<br>Makaron 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ,<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Pierś gotowana wędzona-produkt rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                      | PN                                                                                                                                                                                            | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ,<br>Biskopity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ,<br>Biskopity b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ,<br>Biskopity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Wartość energetyczna: 2510.65 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 9.15 g; | Wartość energetyczna: 2317.14 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2409.85 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 376.18 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.14 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 292.35 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.64 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2772.50 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 98.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 380.65 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.33 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2578.99 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 393.69 g; W tym cukry: 123.84 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 5.46 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2516.55 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 408.24 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 6.97 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-01 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Piers gotowana wędzona-produkt grubo<br>rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                         | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                          | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                            | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                          | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                            | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                   | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                 |
|                   | PN                                                                                                                                                                                            | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Wartość energetyczna: 2372.90 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 8.02 g; | Wartość energetyczna: 2427.04 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2431.43 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 8.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2166.05 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 7.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2616.74 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 411.24 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 8.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2670.88 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 420.14 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2520.05 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 424.96 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-02 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                          | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> .)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kapusta zasmażana () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Schab gotowany 120 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                  | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> .)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                      | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Schab gotowany 120 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> .)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kapusta zasmażana () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                       | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> .)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> .)<br>Ryz na sypko 50 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                      | Mleko 250 ml ( <u>MLE</u> .)<br>Ryz na sypko 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                              | Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> .)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                      | PN                                                                                                                                                                                             | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Wartość energetyczna: 2441.61 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.65 g; | Wartość energetyczna: 2273.84 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2516.48 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 389.95 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2075.45 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2672.42 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2504.65 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2632.09 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 425.99 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan<br>ów                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-01-20 poniedziałek                                                                                                                                                                       | <div>Śniadanie</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u><b>MLE</b></u>)<br/>Chleb Graham 100 g (<u><b>GLU PSZ</b></u>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u><b>MLE</b></u>)<br/>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b></u>)<br/>Twarożek 60 g (<u><b>MLE</b></u>)<br/>Ogórek kiszony 100 g<br/>Pomarańcza 150 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</div> |
|                                                                                                                                                                                               | <div>Obiad</div> <div>Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u><b>GLU PSZ, SEL</b></u>)<br/>Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g (<u><b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b></u>)<br/>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u><b>GLU PSZ</b></u>)<br/>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u><b>GLU PSZ</b></u>)<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml</div>                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                               | <div>Kolacja</div> <div>Chleb Graham 100 g (<u><b>GLU PSZ</b></u>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u><b>MLE</b></u>)<br/>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u><b>JAJ</b></u>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</div>                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                               | <div>PN</div> <div>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wartość energetyczna: 2170.68 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; W tym cukry: 40.07 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 7.80 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2025-01-21 wtorek                                                                                                                                                                              | Śniadanie<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bitka schabowa 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                | PN<br>Wafle ryżowe 30 g<br>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<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan<br>ów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-01-22 środa                                          | <div>Śniadanie</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u><b>MLE</b></u>)<br/>Chleb Graham 100 g (<u><b>GLU PSZ</b></u>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br/>szt (<u><b>MLE</b></u>)<br/>Paszтет Jana,wędlina wieprzowa,<br/>podrobowa pieczona 50 g (<u><b>GLU<br/>PSZ, JAJ, SEL</b></u>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g<br/>(<u><b>MLE</b></u>)<br/>Ogórek kiszony 100 g<br/>Gruszka 1szt. 150 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c<br/>250 ml</div> |
|                                                           | <div>Obiad</div> <div>Jarzynowa z makaronem dieta ()<br/>350 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL</b></u>)<br/>Pulpet drobiowy 120 g (<u><b>GLU PSZ,<br/>JAJ</b></u>)<br/>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u><b>GLU<br/>PSZ, MLE</b></u>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Fasolka szparagowa z wody* 200<br/>g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml</div>                                                                                                                   |
|                                                           | <div>Kolacja</div> <div>Chleb Graham 100 g (<u><b>GLU PSZ</b></u>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br/>szt (<u><b>MLE</b></u>)<br/>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny<br/>() 60 g (<u><b>RYB</b></u>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c<br/>250 ml</div>                                                                                                                                                     |
|                                                           | <div>PN</div> <div>Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy<br/>NFC 100% tł. 200ml 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                           | <div></div> <div>Wartość energetyczna: 2025.91<br/>kcal; Białko ogółem: 94.14 g;<br/>Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.:<br/>27.32 g; Węglowodany ogółem:<br/>284.28 g; W tym cukry: 53.82 g;<br/>Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.08 g;</div>                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan<br>ów                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2025-01-23 czwartek                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br>szt ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z<br>ziołami 60 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z<br>drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej<br>50 g ( <u><b>SOJ</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml |
|                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b><br>Ziemniaczana () 400 ml ( <u><b>GLU<br/>PSZ, MLE, SEL</b></u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem<br>wieprzowym i warzywami*(). 300 g<br>( <u><b>SEL, GLU JECZ</b></u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u><b>GLU<br/>PSZ</b></u> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <u><b>GOR</b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b><br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br>szt ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szynka piastowska-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,parzona z<br>wodą dodaną. 50 g ( <u><b>SOJ, może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b></u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g<br>( <u><b>MLE, SEL</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml                                                  |
|                                                                                                                                                                                                               | <b>PZ</b><br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Wartość energetyczna: 1986.04<br>kcal; Białko ogółem: 86.21 g;<br>Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.:<br>24.31 g; Węglowodany ogółem:<br>304.01 g; W tym cukry: 72.97 g;<br>Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 10.23 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan<br>ów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-01-24 piątek                                         | Śniadanie<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br>szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Kurczak gotowany produkt<br>drobiowy grubo rozdrobniony<br>parzony 50 g<br>Twarożek 60 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml |
|                                                           | Obiad<br>Szpinakowa z zacierką () 350 ml<br>( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g<br>( <b><u>RYB</u></b> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b><br><b><u>MLE</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych<br>królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                           |
|                                                           | Kolacja<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br>szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g<br>( <b><u>JAJ, MLE</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml                                                                                                                                  |
|                                                           | PN<br>Pieczywo chrupkie Fit Rolls<br>gryczany z solą morską 60 g 1 szt<br>( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE,</u></b><br><b><u>SEZ</u></b> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g<br>(tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                        |
|                                                           | Wartość energetyczna: 2155.32<br>kcal; Białko ogółem: 118.76 g;<br>Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.:<br>25.79 g; Węglowodany ogółem:<br>293.38 g; W tym cukry: 45.95 g;<br>Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.39 g;                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan<br>ów                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2025-01-25 sobota                                                                                                                                                                                             | <div>Śniadanie</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b><u>MLE</u></b>)<br/>Chleb Graham 100 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br/>szt (<b><u>MLE</u></b>)<br/>Szyńka z gór-wędzonka<br/>wieprzowa,wędzona,parzona z<br/>wodą dodaną. 50 g (<b><u>SOJ, może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,<br/>SEL, GOR</u></b>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g<br/>(<b><u>MLE</u></b>)<br/>Ogórek kiszony 100 g<br/>Jabłko 1 szt 1 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c<br/>250 ml</div> |
|                                                                                                                                                                                                               | <div>Obiad</div> <div>Koperkowa z ryżem () 350 ml<br/>(<b><u>MLE, SEL</u></b>)<br/>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br/>Sos jarzynowy () 100 ml (<b><u>GLU<br/>PSZ, SEL</u></b>)<br/>Ziemniaki z koperkiem gotowane ()<br/>200 g<br/>Surówka z marchwi i jabłka z<br/>olejem () 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml</div>                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                               | <div>Kolacja</div> <div>Chleb Graham 100 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br/>szt (<b><u>MLE</u></b>)<br/>Paszтет z soczewicy () 70 g (<b><u>GLU<br/>PSZ, JAJ</u></b>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c<br/>250 ml</div>                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                               | <div>PN</div> <div>Pieczywo chrupkie kukurydziano<br/>ryżowe 30 g<br/>Mus- przecier owocowy jabłko 100g<br/>(tubka) 1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Wartość energetyczna: 2171.56<br>kcal; Białko ogółem: 107.75 g;<br>Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.:<br>23.11 g; Węglowodany ogółem:<br>318.67 g; W tym cukry: 59.13 g;<br>Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 8.65 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BB- BCO WYS 6 Z                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2025-01-26 niedziela               | <div><div>Sniadanie</div><div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)<br/>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)<br/>Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>)<br/>Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Papryka świeża 80 g<br/>Jabłko 1 szt 1 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</div></div> |
|                                    | <div><div>Obiad</div><div>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)<br/>Udko gotowane 1szt. 210 g<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml</div></div>                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                    | <div><div>Kolacja</div><div>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)<br/>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</div></div>                                                                                                                                 |
|                                    | <div><div>PN</div><div>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                    | <div>Wartość energetyczna: 2271.44 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 270.25 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.60 g;</div>                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan<br>ów                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-01-27 poniedziałek                                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br>szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynka piastowska-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,parzona z<br>wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g<br>( <b><u>MLE</u></b> )<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml |
|                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b><br>Kapuśniak z kapusty kiszzonej ()<br>350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca<br>kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b><u>GLU<br/>PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200<br>g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b><br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br>szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką<br>pietruszki 60 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                               | <b>PN</b><br>Mus jogurt&zboża i owoce leśne<br>100g 1 szt ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wartość energetyczna: 2143.07<br>kcal; Białko ogółem: 107.74 g;<br>Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.:<br>26.96 g; Węglowodany ogółem:<br>296.87 g; W tym cukry: 50.87 g;<br>Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 7.69 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan<br>ów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2025-01-28 wtorek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br>szt ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szyńka z gór-wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,parzona z<br>wodą dodaną. 50 g ( <u><b>SOJ, może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,<br/>SEL, GOR.</b></u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g<br>( <u><b>MLE</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 350<br>ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL</b></u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g<br>( <u><b>GLU PSZ, JAJ</b></u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u><b>GLU PSZ,<br/>SEL</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g<br>( <u><b>GLU JĘCZ</b></u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i<br>marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br>szt ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z<br>warzywami** 60 g ( <u><b>RYB, SEL</b></u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml                                                                                                                                                                                 |
|                   | PN        | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L<br>1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u><b>GLU PSZ,<br/>JAJ</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2608.79<br>kcal; Białko ogółem: 107.78 g;<br>Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.:<br>29.89 g; Węglowodany ogółem:<br>355.49 g; W tym cukry: 38.83 g;<br>Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 9.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-29 środa |           | BB- BCO WYS 6 Z<br>ograniczn.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Grycikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ziemniaki gotowane () 200 g                                                                                                                                                                                          |
|                  | Kolacja   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                            |
|                  | PN        | Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1981.17 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 279.26 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan<br>ów                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-01-30 czwartek                                                                                                                                                                                           | <div>Śniadanie</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b><u>MLE</u></b>)<br/>Chleb Graham 100 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br/>szt (<b><u>MLE</u></b>)<br/>Szynka z piersi kurczaka-produkt<br/>drobiowy,grubo rozdrobniony,<br/>parzony w osłonce niejadalnej. 50<br/>g (<b><u>może zawierać: GLU PSZ</u></b>,<br/><b><u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u></b>.)<br/>Serek homo. naturalny 60 g<br/>(<b><u>MLE</u></b>)<br/>Pomidor koktajlowy 100 g<br/>Jabłko 1 szt 1 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c<br/>250 ml</div> |
|                                                                                                                                                                                                               | <div>Obiad</div> <div>Barszcz ukraiński z ziemniakami ()<br/>350 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b>.)<br/>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br/>Sos własny () 100 ml (<b><u>GLU PSZ</u></b>,<br/><b><u>SEL</u></b>.)<br/>Makaron pełnoziarnisty 200 g<br/>(<b><u>GLU PSZ</u></b>.)<br/>Surówka wielowarzywna z olejem<br/>b/c () 200 g (<b><u>SEL</u></b>.)<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml</div>                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                               | <div>Kolacja</div> <div>Chleb Graham 100 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>.)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br/>szt (<b><u>MLE</u></b>.)<br/>Szynka piastowska-wędzonka<br/>wieprzowa,wędzona,parzona z<br/>wodą dodaną. 50 g (<b><u>SOJ, może</u></b><br/><b><u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE</u></b>,<br/><b><u>SEL, GOR</u></b>.)<br/>Papryka konserwowa 80 g<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c<br/>250 ml</div>                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                               | <div>PZ</div> <div>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L<br/>1 szt</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2035.45<br>kcal; Białko ogółem: 114.42 g;<br>Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.:<br>21.70 g; Węglowodany ogółem:<br>288.65 g; W tym cukry: 45.09 g;<br>Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 8.50 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-31 piątek |           | BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                    |
|                   | PN        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> )                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2174.96 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 281.84 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.47 g;                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan<br>ów                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2025-02-01 sobota                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br>szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Pierś gotowana wędzona-produkt<br>grubo<br>rozdrobiony,drobiowy,parzony,węd<br>zony. 50 g ( <b><u>może zawierać:</u></b><br><b><u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u></b><br><b><u>GOR</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g<br>( <b><u>MLE</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml |
|                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b><br>Ziemniaczana () 350 ml ( <b><u>GLU</u></b><br><b><u>PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g<br>( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g<br>( <b><u>GLU JECZ</u></b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z<br>olejem () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja</b><br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br>szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,z wodą<br>dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może</u></b><br><b><u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b><br><b><u>SEL, GOR</u></b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c<br>250 ml                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                              | <b>PN</b><br>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L<br>1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2075.15<br>kcal; Białko ogółem: 89.78 g;<br>Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.:<br>22.92 g; Węglowodany ogółem:<br>306.16 g; W tym cukry: 47.38 g;<br>Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 7.45 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BB- BCO WYS 6 Z<br>ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan<br>ów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-02-02 niedziela                                      | <div>Śniadanie</div> <div>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)<br/>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br/>szt (<u>MLE</u>)<br/>Szynka rodzinna-wędzonka<br/>wieprzowa,wędzona,parzona z<br/>wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może<br/>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,<br/>GOR</u>)<br/>Serek homo. naturalny 60 g<br/>(<u>MLE</u>)<br/>Ogórek kiszony 100 g<br/>Jabłko 1 szt 1 szt<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c<br/>250 ml</div> |
|                                                           | <div>Obiad</div> <div>Pomidorowa z makaronem () 350<br/>ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)<br/>Schab gotowany 120 g<br/>Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ,<br/>SEL</u>)<br/>Ziemniaki gotowane () 200 g<br/>Bukiet warzyw gotowanych<br/>królewski* 200 g<br/>Kompot owocowy* b/c 250 ml</div>                                                                                                                                                                              |
|                                                           | <div>Kolacja</div> <div>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)<br/>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1<br/>szt (<u>MLE</u>)<br/>Twarożek z koperkiem 60 g<br/>(<u>MLE</u>)<br/>Sałata zielona 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c<br/>250 ml</div>                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | <div>PN</div> <div>Mus owocowy 100g-produkt<br/>pasteryzowany 1 szt<br/>Wafle ryżowe 30 g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                           | Wartość energetyczna: 1984.55<br>kcal; Białko ogółem: 117.35 g;<br>Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.:<br>25.08 g; Węglowodany ogółem:<br>275.10 g; W tym cukry: 33.60 g;<br>Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.99 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,