

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u> , Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u> , Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2417.22 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2284.29 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2164.90 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 334.87 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2118.90 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 294.12 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2469.08 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2336.15 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; W tym cukry: 118.35 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2185.28 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 10.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-02 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u> , Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SOZ</u> , Dżem 60 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Dżem 60 g Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SOZ</u> , Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u> , Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SOZ</u> , Dżem 60 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Dżem 60 g Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka schabowa + 120 g Sos cygański + 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka schabowa + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka schabowa + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka schabowa + 120 g Sos cygański + 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Bitka schabowa + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2635.20 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2457.06 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2245.12 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2333.71 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 298.70 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2713.95 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2535.81 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 368.60 g; W tym cukry: 108.45 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2269.87 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-03 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2309.85 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 124.13 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2436.25 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2280.12 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 372.27 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2121.50 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 279.72 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2362.88 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 123.12 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2489.29 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 125.74 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2300.31 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 10.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Pomidor 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> , Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> , Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> , Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PJ	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2346.33 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 14.98 g;	Wartość energetyczna: 2445.18 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2314.30 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2328.33 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2601.75 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 95.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 15.97 g;	Wartość energetyczna: 2497.59 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2332.50 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-05 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z morszczyka 120g+ 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczyka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczyka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczyka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z morszczyka 120g+ 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczyka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczyka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z morszczyka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2323.09 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 120.59 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2537.71 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 126.41 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2486.54 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2318.14 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2385.71 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2600.33 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 125.27 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2535.27 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 11.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 100 g (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2479.36 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2299.10 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2215.70 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2391.51 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2552.34 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2350.81 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2215.70 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 9.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-07 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2660.76 kcal; Białko ogółem: 139.73 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2508.10 kcal; Białko ogółem: 144.05 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2586.08 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2387.68 kcal; Białko ogółem: 140.54 g; Tłuszcz: 92.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 261.10 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2706.21 kcal; Białko ogółem: 141.77 g; Tłuszcz: 103.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 315.64 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 14.18 g;	Wartość energetyczna: 2553.55 kcal; Białko ogółem: 146.08 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 103.18 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2606.46 kcal; Białko ogółem: 141.56 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 11.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy + 100 g (MLE , Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE , Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW , Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2233.87 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2259.06 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2342.24 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2345.85 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 289.72 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2295.52 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2320.71 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2370.12 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 10.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2567.13 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 112.97 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2549.62 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 358.88 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2263.53 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 368.04 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2476.21 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2717.01 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 95.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 119.22 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2699.50 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 381.51 g; W tym cukry: 126.64 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2283.91 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 368.33 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 10.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-10 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 15 g (GLU PSZ.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 120 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 15 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pełnoziarniste () 15 g (GLUPSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 15 g (GLU PSZ.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 15 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 30 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 30 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2307.93 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2315.40 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2210.64 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2262.44 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 290.12 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2268.92 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2368.44 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2230.83 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 355.39 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2793.71 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 365.73 g; W tym cukry: 102.07 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2551.86 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2338.39 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2219.90 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 280.00 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2939.21 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 386.16 g; W tym cukry: 108.04 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2606.46 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2365.43 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Serek Fromage 50 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Serek Fromage 50 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek Fromage 50 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u> , Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> , Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)						
	Wartość energetyczna: 2462.56 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 328.52 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2202.88 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2266.25 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 358.71 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2373.03 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 48.93 g; Węglowodany ogółem: 270.34 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2546.25 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 94.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2286.57 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 100.55 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2286.64 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 10.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ ,) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ ,) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ ,) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL ,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 70 g (SOJ, SEL ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2152.64 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 318.62 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2381.07 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2157.38 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2064.79 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2203.43 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2431.86 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 123.75 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2176.04 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 11.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR</u> , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Mieśo drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Schab gotowany + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Mieśo drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2250.29 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2281.02 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2283.21 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2136.38 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 277.33 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2298.23 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2328.96 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2303.60 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 10.05 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2028.00 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.63 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-02 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>, <u>MLE SEL</u>, <u>może zawierać: JAJ</u>, <u>GOR, SO2</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU</u> <u>PSZ SOJ, MLE SEL</u>) Bitka schabowa + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2242.81 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 10.78 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-09-03 środa	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	
Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
Wartość energetyczna: 2030.60 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 11.03 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-04 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2237.43 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 13.45 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-09-05 piątek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z morszczuka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2238.04 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 11.02 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-06 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2300.61 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 10.36 g;

BB- BCO WYS 6 Z ograniczył.przysw.węglowodanów	
2025-09-07 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek + 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół + 300 ml (SOJ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 52 g (GLU PSZ) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2296.78 kcal; Białko ogółem: 135.40 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 250.59 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 12.44 g;

2025-09-08 poniedziałek		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2254.95 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 279.21 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 7.44 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-09 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, SO2</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> <u>GOR</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2405.69 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 12.02 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-09-10 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 15 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB SEL</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2171.54 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 279.61 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 11.40 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-11 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2129.00 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 269.49 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 11.35 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-12 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2282.13 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 98.86 g; Kw. tł. nasy.: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 259.83 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 9.79 g;

2025-09-13 sobota		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 1973.89 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 284.34 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 11.86 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-14 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2045.48 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 266.82 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.39 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,