

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-03 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) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE) Papryka świeża 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 i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE) Płatki owsiane 35 g (GLU OW.) 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 twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE) Płatki owsiane 25 g (GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Wafle ryżowe 30 g						
		Wartość energetyczna: 2191.53 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2330.01 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2505.11 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 389.01 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2004.81 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2484.07 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2584.65 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2601.27 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 417.07 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) 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 JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) 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 JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 220 g (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 220 g (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 220 g (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 220 g (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) 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) Galaretk drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 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) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na sypko 50 g Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		
		Wartość energetyczna: 2609.23 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2507.82 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2618.27 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 407.05 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2197.54 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2841.44 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 391.13 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2740.03 kcal; Białko ogółem: 136.01 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2708.68 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 438.12 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-05 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 80 g Mus z jabłek (j) z/c 100 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) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mus z jabłek (j) z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 80 g Mus z jabłek (j) z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (j) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet mielony drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (j) 200 g Ćwikła z chrzanem (j) 200 g (MLE, S02) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa (j) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy (j) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (j) 200 g Buraczki oprószone (j) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Zupa z soczewicy i ziemniakami (j) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy (j) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (j) 200 g Ćwikła z chrzanem b/c (j) 200 g (MLE, S02) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (j) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet mielony drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (j) 200 g Ćwikła z chrzanem (j) 200 g (MLE, S02) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa (j) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy (j) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (j) 200 g Buraczki oprószone (j) 200 g (GLU PSZ) 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) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE) Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2732.82 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 96.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 101.53 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2184.46 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2441.69 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2198.96 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 3065.34 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 106.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 417.19 g; W tym cukry: 120.17 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2516.98 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2539.23 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 406.46 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-06 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 Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z kukini z kielbasą 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z kukini z kielbasą 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z kukini z kielbasą 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW,</u>) Mleko 250 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW,</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt			Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2692.36 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; W tym cukry: 100.79 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2401.40 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 393.73 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2719.84 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 439.30 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2171.72 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2968.61 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 438.51 g; W tym cukry: 112.94 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2677.65 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 437.95 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2819.71 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 467.60 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-07 piątek	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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 25 g 2 szt 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) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g						
		Wartość energetyczna: 2649.43 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2404.90 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2743.87 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2269.79 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2889.36 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 95.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 405.81 g; W tym cukry: 116.45 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2644.83 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2832.90 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 441.67 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-08 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Papryka konserwowa 80 g	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2601.22 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 409.34 g; W tym cukry: 133.63 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 406.49 g; W tym cukry: 139.36 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2690.32 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 443.30 g; W tym cukry: 121.95 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2243.34 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2803.40 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 441.06 g; W tym cukry: 136.09 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2748.68 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 438.21 g; W tym cukry: 141.82 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2786.02 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 476.62 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 1szt. 1 szt Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa z/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 i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/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 i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Mleko 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	BN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ)		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2929.48 kcal; Białko ogółem: 146.29 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kw. tł. nasy.: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 97.75 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2789.99 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 390.51 g; W tym cukry: 142.92 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2970.58 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2598.03 kcal; Białko ogółem: 143.85 g; Tłuszcz: 101.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 3149.28 kcal; Białko ogółem: 156.76 g; Tłuszcz: 113.46 g; Kw. tł. nasy.: 48.48 g; Węglowodany ogółem: 390.72 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 3009.79 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 422.67 g; W tym cukry: 146.82 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3065.82 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 462.88 g; W tym cukry: 128.71 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU JECZ.) Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU JECZ.) Mleko 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2413.56 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 387.52 g; W tym cukry: 115.55 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2361.16 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 399.75 g; W tym cukry: 116.38 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2679.96 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 434.28 g; W tym cukry: 120.86 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2124.12 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 308.00 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2600.14 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 415.27 g; W tym cukry: 118.04 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2547.74 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 427.50 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2765.08 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 463.10 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Ketchup 20 g (SEL ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Pomarańcza 150 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 ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Ketchup 20 g (SEL ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ ,) 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 ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) 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 ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ ,)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ ,)		
	Wartość energetyczna: 2503.50 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2202.20 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2306.07 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 354.89 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1946.04 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; W tym cukry: 37.02 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2749.18 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2447.88 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2415.35 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-12 środa	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) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 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) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Bitka schabowa 120 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa 120 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Bitka schabowa 120 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Bitka schabowa 120 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 60 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 60 g (RYB,) 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 (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 60 g (RYB,) Pomidor 80 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) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 60 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE,) Płatki owsiane 35 g (GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 60 g (RYB,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (GLU OW,) Mleko 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 60 g (RYB,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 60 g (RYB,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)						
		Wartość energetyczna: 2421.10 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2561.81 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 380.67 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2669.31 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 438.20 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2283.81 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2805.92 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 418.85 g; W tym cukry: 114.54 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2817.83 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 418.63 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2766.85 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 463.94 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-13 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Banana 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banana 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Banana 1szt. 1 szt 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g 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>) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g 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 ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2477.82 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2391.91 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2604.67 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2154.64 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2804.74 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 413.16 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2627.93 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 125.69 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2698.99 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 438.20 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-14 piątek	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) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 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) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB, JAJ, MLE) 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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.)
	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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE) Makaron drobny 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron drobny 50 g (GLU PSZ.) Mleko 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2420.59 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2430.72 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2613.09 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 386.36 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2019.69 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2682.44 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; W tym cukry: 113.86 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2580.37 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; W tym cukry: 130.15 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2715.29 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 417.22 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Rzodkiew biała 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) 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 JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi b/c () 200 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Mleko 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	W	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2481.19 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.47 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2354.43 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2490.71 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 424.22 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1994.23 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2737.21 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2610.45 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 423.80 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2588.25 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 449.96 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-02-16 niedziela	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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, biała wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, biała wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, biała wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, biała wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, biała wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, biała wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, biała wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Papryka świeża 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) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE) Ryz na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE) Ryz na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2533.87 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2258.54 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2490.55 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2154.15 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2764.68 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2489.35 kcal; Białko ogółem: 129.33 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2596.96 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 410.01 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.05 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLUPSZ SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (<u>RYB MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE GLU OW</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2004.81 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 6.20 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-02-04 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>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z szynki 220 g (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2197.54 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 7.35 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ograniczn.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-02-05 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, S02</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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2198.96 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 7.56 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-02-06 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, 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 twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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, SEŻ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2171.72 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 7.31 g;

2025-02-07 piątek		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2269.79 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.41 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-02-08 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2243.34 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 74.73 g; Bionnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.58 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-02-09 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Colesław b/c () 200 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka konserwowa 80 g
	BN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2598.03 kcal; Białko ogółem: 143.85 g; Tłuszcz: 101.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 8.25 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ₁ może zawierać: GLU PSZ₁, JAJ₁, MLE₁, GOR₁</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ₁, JAJ₁</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ₁, SEL₁</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE₁</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL₁</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2124,12 kcal; Białko ogółem: 95,47 g; Tłuszcz: 63,02 g; Kw. tł. nasy.: 26,29 g; Węglowodany ogółem: 308,00 g; W tym cukry: 80,79 g; Błonnik pok.: 43,53 g; Sól: 6,81 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-02-11 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 1946.04 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; W tym cukry: 37.02 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 8.75 g;

2025-02-12 środa		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Bitka schabowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi 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>) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 60 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
		Wartość energetyczna: 2283.81 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 7.07 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-02-13 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₊</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* () 350 ml (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>MLE, SEL₊</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₊</u>) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2154.64 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 6.93 g;

2025-02-14 piątek		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2019.69 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.74 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-02-15 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1994.23 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 7.16 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-02-16 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2063.25 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 5.96 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,