

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>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>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 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>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt					
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> .) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> .) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> .) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> .) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> .) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> .) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki 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> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Platki owsiane 25 g (<u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki 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> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt					
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt											
Wartość energetyczna: 2321.60 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 13.92 g;		Wartość energetyczna: 2287.23 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; W tym cukry: 107.79 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 12.12 g;		Wartość energetyczna: 2471.15 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 365.64 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 12.86 g;		Wartość energetyczna: 2142.85 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 13.35 g;		Wartość energetyczna: 2576.24 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 119.93 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 14.44 g;		Wartość energetyczna: 2541.87 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 119.09 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 12.64 g;		Wartość energetyczna: 2567.31 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 393.70 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 13.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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 (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Salata 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>) 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 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>) 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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>) Pasztet wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Kasza kukurydziana na sypko 50 g 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2759.48 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 113.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2606.72 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2485.59 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2460.21 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 105.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 276.54 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2991.69 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 118.89 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 372.13 g; W tym cukry: 100.86 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2838.93 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 385.64 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2703.55 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 410.26 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-05 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	N	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2168.72 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 312.39 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2020.62 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2315.47 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2048.35 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2501.24 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 127.22 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2353.14 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 120.81 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2413.01 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 384.87 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 10.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-06 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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g 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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastery z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastery z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki 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> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki 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> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt			Pieczywo 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: 2840.65 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 101.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 15.61 g;	Wartość energetyczna: 2487.34 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2692.23 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 409.53 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2178.99 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 3116.90 kcal; Białko ogółem: 134.51 g; Tłuszcz: 107.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 390.58 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 15.77 g;	Wartość energetyczna: 2763.59 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 421.46 g; W tym cukry: 109.46 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2792.10 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 437.83 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 12.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-07 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) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twarożek + 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twarożek + 60 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) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) 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) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 100 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twarożek + 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 Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata 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 natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata 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 natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata 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 natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (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: 2303.99 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2374.02 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2485.83 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2146.75 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2543.92 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2613.95 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2574.86 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 404.44 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 12.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-08 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g 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 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Mandarynka 2 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 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 kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g						
		Wartość energetyczna: 2602.11 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; W tym cukry: 133.13 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2553.02 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 387.66 g; W tym cukry: 140.06 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2536.87 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 402.62 g; W tym cukry: 119.81 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2213.54 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 17.49 g;	Wartość energetyczna: 2804.29 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 417.50 g; W tym cukry: 135.59 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2755.20 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 435.94 g; W tym cukry: 142.52 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2632.57 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 435.94 g; W tym cukry: 115.21 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 60 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 60 g Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 60 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/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>) Sałata zielona 20 g Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata czarna ekspresowa z/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>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/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>) Sałata zielona 20 g Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	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>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	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>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2674.34 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2478.48 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2604.71 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 401.58 g; W tym cukry: 113.33 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2384.57 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2894.14 kcal; Białko ogółem: 140.62 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; Węglowodany ogółem: 375.40 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2698.28 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 400.27 g; W tym cukry: 135.17 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2699.95 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 430.01 g; W tym cukry: 110.15 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew talarki 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2403.51 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2292.02 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2477.21 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2194.04 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 310.52 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 47.70 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2426.75 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2315.25 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2504.36 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 375.33 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 10.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Jajko w sosie tatarskim + 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Jajko w sosie tatarskim + 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 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>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2613.17 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 15.71 g;	Wartość energetyczna: 2499.58 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2587.48 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2097.70 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2722.76 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 98.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 15.84 g;	Wartość energetyczna: 2609.16 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 102.83 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2667.07 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 398.79 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 11.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-12 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 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>) 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 (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 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>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 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>) 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 (<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>) 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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	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: 2284.43 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2337.22 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2633.61 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 382.48 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2196.58 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2445.66 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2407.55 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2673.94 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-13 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2369.59 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 117.99 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2449.94 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; W tym cukry: 126.96 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2552.21 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 379.65 g; W tym cukry: 116.37 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2152.34 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 279.05 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 44.47 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2517.65 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 124.46 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2477.50 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 125.58 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2554.37 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 11.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<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.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<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>) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g 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>) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<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>) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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: 2312.71 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 338.35 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2482.85 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2474.62 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 377.03 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2078.64 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 261.46 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2401.77 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2459.71 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 120.59 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2480.72 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 387.81 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 10.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) 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 (<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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki gotowane + 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki gotowane + 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	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: 2350.51 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2355.28 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2408.52 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 394.64 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2064.76 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2405.92 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2410.69 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2433.92 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 402.86 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 11.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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 (<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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plasty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plasty + 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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE.</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>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2306.67 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2290.21 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2441.18 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2363.08 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2359.59 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2343.13 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2464.10 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 376.53 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 9.81 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2142.85 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 13.35 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-04 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</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>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2460.21 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 105.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 276.54 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.92 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-05 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek + 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 brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ. MLE SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ. SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB. SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	P Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2048.35 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 8.79 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-06 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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u>)
	Obiad Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata 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, SEZ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2221.28 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 14.04 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-07 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 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: 2146.75 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 10.15 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-08 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 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 kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</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: 2213.54 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 17.49 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-09 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół + 280 ml (<u>SOJ. SEL</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN 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: 2384.57 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 12.48 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR</u>) Fasolka szparagowa żółta + 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 kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2194.04 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 310.52 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 47.70 g; Sól: 10.19 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-11 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2097.70 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 13.67 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-12 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>) 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>) Twarożek różany + 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 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi 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 z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u>) Sałata 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: 2196.58 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; W tym cukru: 65.44 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 10.06 g;

BB- BCO WYS 6 Z ograniczk.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-13 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2181.94 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 280.03 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 13.20 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ograniczk.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-14 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2078.64 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 261.46 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 10.97 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-15 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g 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>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) 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: 2086.40 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 10.51 g;

BB- BCO WYS 6 Z ograniczk.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-03-16 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>) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Schab pieczony cały + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</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>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2297.98 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 280.56 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 10.08 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,