

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 100 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Rzodkiew biała 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u> , Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u> , Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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> , Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2443.54 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 97.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2339.94 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 119.94 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2234.45 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2145.21 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2495.39 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 94.80 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2391.79 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; W tym cukry: 120.02 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2254.83 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 11.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-05 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u> , Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, 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, SOZ</u> , Dżem 60 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Dżem 60 g Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> , Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u> , Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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, SOZ</u> , Dżem 60 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Dżem 60 g Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Bitka schabowa + 240 g Sos cygański + 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Bitka schabowa + 240 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Bitka schabowa + 240 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Bitka schabowa + 240 g Sos cygański + 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Bitka schabowa + 240 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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> , 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> , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , 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> , Filet zapiekany drobiowy 70 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> , Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2917.33 kcal; Białko ogółem: 160.07 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2752.72 kcal; Białko ogółem: 153.67 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; W tym cukry: 109.36 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2245.12 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2641.71 kcal; Białko ogółem: 157.46 g; Tłuszcz: 94.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2996.08 kcal; Białko ogółem: 165.32 g; Tłuszcz: 99.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2831.47 kcal; Białko ogółem: 158.92 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 375.67 g; W tym cukry: 109.04 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2269.87 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-06 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 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>) Pasztet rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 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>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 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>) Pasztet rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2389.59 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 126.27 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2463.82 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; W tym cukry: 126.53 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2307.69 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2201.25 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 289.89 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2450.29 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 128.00 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2496.67 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 363.23 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2307.69 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Brzoskwinia 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>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 240 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 240 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 240 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 240 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 240 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2564.72 kcal; Białko ogółem: 153.28 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 15.87 g;	Wartość energetyczna: 2538.32 kcal; Białko ogółem: 151.78 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2314.30 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2357.47 kcal; Białko ogółem: 151.98 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2630.89 kcal; Białko ogółem: 154.08 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 312.56 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 15.91 g;	Wartość energetyczna: 2590.73 kcal; Białko ogółem: 152.76 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2332.50 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-08 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 30 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Kotlet z morskczuka 120g+ 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Pulpet z morskczuka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Pulpet z morskczuka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Kotlet z morskczuka 120g+ 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Kotlet z morskczuka 120g+ 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Pulpet z morskczuka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Pulpet z morskczuka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)		
	Wartość energetyczna: 2323.09 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 120.59 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2537.71 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 126.41 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2486.54 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2345.14 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2385.71 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2600.33 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 125.27 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2535.27 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaflor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaflor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 100 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2432.08 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2251.82 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2234.09 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2344.23 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2505.06 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2303.53 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2234.09 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-10 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2660.76 kcal; Białko ogółem: 139.73 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2508.10 kcal; Białko ogółem: 144.05 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2586.08 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2387.68 kcal; Białko ogółem: 140.54 g; Tłuszcz: 92.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 261.10 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2706.21 kcal; Białko ogółem: 141.77 g; Tłuszcz: 103.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 315.64 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 14.18 g;	Wartość energetyczna: 2553.55 kcal; Białko ogółem: 146.08 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 103.18 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2606.46 kcal; Białko ogółem: 141.56 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 11.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy + 100 g (MLE , Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE , Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW , Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2283.07 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2259.06 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2342.24 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2385.53 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2344.72 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2320.71 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2370.12 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 10.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salata zielona 30 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)				Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2583.77 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 112.55 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2592.13 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 120.28 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2280.17 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 367.31 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2513.85 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 97.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2740.31 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 118.63 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2748.67 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 98.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 384.54 g; W tym cukry: 126.36 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2307.21 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 367.31 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-13 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>), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>), Grzanki pszenne () 15 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydżnianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>), Grzanki pszenne () 15 g (<u>GLU PSZ.</u>), Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>), Grzanki pełnoziarniste () 15 g (<u>GLU PSZ.</u>), Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>), Grzanki pszenne () 15 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydżnianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>), Grzanki pszenne () 15 g (<u>GLU PSZ.</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 30 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 30 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2248.79 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2348.31 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2243.55 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2203.30 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2281.64 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2243.55 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 11.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u> ,) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u> ,) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> ,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 100 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ,)			Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ,)		
	Wartość energetyczna: 2807.75 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2535.22 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; W tym cukry: 99.08 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2321.75 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2252.46 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2958.86 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 100.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 388.64 g; W tym cukry: 109.93 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 13.86 g;	Wartość energetyczna: 2595.44 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2354.41 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-15 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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> , Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Arbuz 150 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> , Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u> , Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> , Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)					
	Wartość energetyczna: 2504.08 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2235.88 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2266.25 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 358.71 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2414.55 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 98.58 g; Kw. tł. nasy.: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2587.77 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 109.96 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2319.57 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2286.64 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ , Pomidor 100 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ , Pomidor 100 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ , Pomidor 100 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE , Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL , Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ , Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL , Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL , Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ , Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL , Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL , Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL , Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ , Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL , Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ , Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL , Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ , Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 70 g (SOJ, SEL , Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2153.84 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2381.07 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2157.38 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2065.99 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2204.63 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2431.86 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 123.75 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2176.04 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 11.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Schab gotowany + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2250.29 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2281.02 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2283.21 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2136.38 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 277.33 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2298.23 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2328.96 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2303.60 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 10.05 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ₁</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE₁</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL₁</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL₁</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2054.31 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 11.30 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-08-05 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa + 240 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2550.81 kcal; Białko ogółem: 152.32 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 11.86 g;

2025-08-06 środa		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	P.N	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 12.29 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-08-07 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Szynka pieczona w plastrach + 240 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2266.57 kcal; Białko ogółem: 146.84 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 271.03 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 13.40 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-08-08 piątek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Melon 150 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z morskczuka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2265.04 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 11.18 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-08-09 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<i>JAJ</i>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2253.33 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 10.42 g;

2025-08-10 niedziela		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 52 g (<u>GLU PSZ</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2296.78 kcal; Białko ogółem: 135.40 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 250.59 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 12.44 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2294.63 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 7.44 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-08-12 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, S02</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> <u>GOR</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka łostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	P.N Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2449.99 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 11.72 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-08-13 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 15 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE SEL</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ</u> <u>JAJ RYB</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczыwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2112.40 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 281.44 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 11.02 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-08-14 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 koktajlowy 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2161.56 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 281.38 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 11.56 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-08-15 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2323.65 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 46.88 g; Węglowodany ogółem: 276.00 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.94 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-08-16 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 1975.09 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 11.86 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-08-17 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>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2045.48 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 266.82 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.39 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,