

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE.) Płatki owsiane 35 g (GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE.) Płatki owsiane 25 g (GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2265.49 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2360.78 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2493.61 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2068.37 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2557.11 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2614.50 kcal; Białko ogółem: 134.54 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 387.93 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2588.85 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 418.99 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na sypko 50 g Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )		
	Wartość energetyczna: 2364.20 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2368.02 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2528.17 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1931.39 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2596.41 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 391.68 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2600.23 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 393.58 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2618.58 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 429.23 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2025-01-08 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kotlet mielony drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kotlet mielony drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g ( <b>GLU OW</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 25 g ( <b>GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2705.00 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 371.96 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2161.12 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2413.87 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 380.79 g; W tym cukry: 83.90 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2175.62 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 3037.52 kcal; Białko ogółem: 126.95 g; Tłuszcz: 103.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 417.26 g; W tym cukry: 120.26 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2493.64 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 383.83 g; W tym cukry: 115.20 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2511.41 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 406.53 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.97 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na napój sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napój sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z kukini z kielbasą 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z kukini z kielbasą 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z kukini z kielbasą 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g ( <b>GLU OW.</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g ( <b>GLU OW.</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> ) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2612.61 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2640.09 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 419.42 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2171.72 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2858.86 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 412.63 g; W tym cukry: 100.19 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2567.90 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 412.07 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2739.96 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 447.72 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.62 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu			
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		
		Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g									
	Wartość energetyczna: 2649.43 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2404.90 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 5.03 g;		Wartość energetyczna: 2743.87 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2269.79 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2893.27 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 406.80 g; W tym cukry: 117.74 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2648.74 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 390.05 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2836.81 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 442.66 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 7.30 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,biaka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Papryka konserwowa 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,biaka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,biaka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,biaka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,biaka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,biaka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,biaka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, PSZ, SEL.</b> ) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok przecierowy Kubuś 0.3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g								
	Wartość energetyczna: 2482.22 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2427.50 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 377.64 g; W tym cukry: 115.51 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2586.27 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 418.23 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2243.34 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2684.40 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 412.21 g; W tym cukry: 112.24 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2629.68 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 409.36 g; W tym cukry: 117.97 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2681.97 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 451.55 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 7.37 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu			
2025-01-12 niedziela	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		
		Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g ( <b>GLU OW.</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g ( <b>GLU OW.</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
				PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2912.68 kcal; Białko ogółem: 146.45 g; Tłuszcz: 105.85 g; Kw. tł. nasy.: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2789.99 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 390.51 g; W tym cukry: 142.92 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2970.58 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2581.23 kcal; Białko ogółem: 144.01 g; Tłuszcz: 100.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 3134.78 kcal; Białko ogółem: 157.65 g; Tłuszcz: 113.31 g; Kw. tł. nasy.: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; W tym cukry: 100.48 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 3012.09 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 419.98 g; W tym cukry: 145.72 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 3068.12 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 460.19 g; W tym cukry: 127.61 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.16 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka ( ) 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 50 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna/sypko 50 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2425.74 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 388.17 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2361.16 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 399.75 g; W tym cukry: 116.38 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2679.96 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 434.28 g; W tym cukry: 120.86 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2136.29 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2612.32 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 415.92 g; W tym cukry: 115.43 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2547.74 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 427.50 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2765.08 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 463.10 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 7.78 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką (-) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką (-) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką (-) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką (-) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )				
	Wartość energetyczna: 2466.27 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2339.96 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.49 g;		Wartość energetyczna: 2443.83 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2095.80 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2711.95 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2585.64 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2553.11 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 396.98 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2025-01-15 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ), 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ), 60 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ), 60 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ), 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 35 g ( <b>GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ), 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g ( <b>GLU OW.</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ), 60 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )								
	Wartość energetyczna: 2353.52 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 382.21 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2494.22 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 5.52 g;		Wartość energetyczna: 2550.29 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 413.11 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2216.23 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 42.14 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2738.34 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 437.60 g; W tym cukry: 114.75 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2750.24 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 437.38 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2647.83 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 438.85 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 6.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z fasoli 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2477.82 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2391.91 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.34 g;		Wartość energetyczna: 2604.67 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2154.64 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2804.74 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 413.16 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2627.93 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 125.69 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2698.99 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 438.20 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-01-17 piątek	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE</b>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<b>MLE</b>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b>) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (<b>RYB.</b>) Warzywa po grecku () 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<b>RYB.</b>) Sos cytrynowy 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<b>RYB.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b>) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<b>RYB.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<b>RYB.</b>) Sos cytrynowy 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p>	
	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Mleko 250 ml (<b>MLE</b>) Makaron drobny 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Makaron drobny 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Mleko 250 ml (<b>MLE</b>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>
	<p><b>PN</b></p> <p>Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt</p>						
	<p>Wartość energetyczna: 2420.59 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2430.72 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 5.12 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2613.09 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 386.36 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.05 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2019.69 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2652.44 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2550.37 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 117.90 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 5.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2715.29 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 417.22 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 5.87 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi b/c () 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g ( <b>GLU OW</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g ( <b>GLU OW</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
BN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2481.19 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.47 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2354.43 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2490.71 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 424.22 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1994.23 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2737.21 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2610.45 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 423.80 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2588.25 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 449.96 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 7.61 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,bialka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ryz na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ryz na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2523.77 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2248.44 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2480.45 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2144.05 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2754.58 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2479.25 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2586.86 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.08 g;		



		BB-BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Waflę ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2068.37 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 6.20 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-07 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 1931.39 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 8.19 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ograniczn.latwo.przysw.węglowodanów
2025-01-08 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2175.62 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 7.62 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-09 czwartek	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> .) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g ( <b>MLE, SEL</b> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</b> .) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2171.72 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 7.31 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2269.79 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.41 g;

BB-BCO WYS 6 Z ograniczn.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-01-11 sobota	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                  Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)                  Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g (<b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)                  Twaróg półtłusty 60 g (<b>MLE</b>)                  Sałata zielona 20 g                  Papryka konserwowa 80 g                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<b>GLU PSZ</b>)                  Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)                  Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>)                  Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g                  Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                  Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)                  Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona.z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)                  Pomidor koktajlowy 100 g                  Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	<p><b>PN</b></p> <p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                  Waflę ryżowe 30 g</p>
Wartość energetyczna: 2243.34 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 74.73 g; Bionnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.58 g;	



		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</b> )
		Wartość energetyczna: 2581.23 kcal; Białko ogółem: 144.01 g; Tłuszcz: 100.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.07 g;

		BB-BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-13 poniedziałek	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2136.29 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 7.51 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-14 wtorek	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2095.80 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.84 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ograniczn.latwo.przysw.węglowodanów
2025-01-15 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )
		Wartość energetyczna: 2216.23 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 42.14 g; Sól: 6.99 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-16 czwartek	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2154,64 kcal; Białko ogółem: 100,66 g; Tłuszcz: 63,78 g; Kw. tł. nasy.: 28,04 g; Węglowodany ogółem: 302,28 g; W tym cukry: 66,52 g; Błonnik pok.: 39,40 g; Sól: 6,93 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-17 piątek	Sniadanie	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2019.69 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.74 g;



		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-18 sobota	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi b/c () 200 g ( <b>MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1994.23 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 7.16 g;

		BB-BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-19 niedziela	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod. wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2053,15 kcal; Białko ogółem: 116,08 g; Tłuszcz: 57,22 g; Kw. tł. nasy.: 26,62 g; Węglowodany ogółem: 284,17 g; W tym cukry: 43,77 g; Błonnik pok.: 34,43 g; Sól: 5,99 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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