

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2320.76 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2339.94 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 119.94 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2234.45 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2145.21 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2372.62 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2391.79 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; W tym cukry: 120.02 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2254.83 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 11.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-08 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Dżem 60 g Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Dżem 60 g Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 120 g Sos cygański + 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 120 g Sos cygański + 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2711.69 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2436.32 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; W tym cukry: 108.98 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2245.12 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2326.88 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 302.55 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2868.34 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 104.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2515.07 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 108.66 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2269.87 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-09 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE , Ogórek świeży 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE , Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE , Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE , Ogórek świeży 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE , Ogórek świeży 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE , Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE , Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE , Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (GLU PSZ, JAJ , Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE , Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL , Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (GLU PSZ, JAJ , Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR , Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (RYB, MLE, GOR , Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2389.59 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 126.69 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2429.72 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; W tym cukry: 126.69 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2273.59 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2201.25 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 289.89 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2450.29 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 125.64 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2482.36 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; W tym cukry: 125.64 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2293.38 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 376.46 g; W tym cukry: 108.15 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 10.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (JAJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2429.32 kcal; Białko ogółem: 126.19 g; Tłuszcz: 89.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 290.10 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2289.86 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2314.30 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2109.01 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2495.48 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2342.27 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2332.50 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 30 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Kotlet z miruny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Pulpet z miruny + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u> , Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Pulpet z miruny + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u> , Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Kotlet z miruny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Kotlet z miruny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Pulpet z miruny + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u> , Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> , Pulpet z miruny + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u> , Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u> , Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2321.01 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 120.64 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2509.91 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 126.35 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2458.74 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 90.62 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2317.34 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2383.63 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 119.50 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2572.53 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; W tym cukry: 125.21 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2507.47 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 367.07 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 11.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaflor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaflor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 100 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2522.10 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2251.82 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2234.09 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2434.25 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2617.59 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2303.53 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2234.09 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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		
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek + 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 52g (GLU PSZ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 52g (GLU PSZ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 52g (GLU PSZ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 52 g (GLU PSZ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 52g (GLU PSZ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 52g (GLU PSZ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 52g (GLU PSZ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 52g (GLU PSZ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2470.19 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2309.68 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; W tym cukry: 104.66 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2387.66 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2197.11 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 259.86 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2515.64 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2355.13 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2408.04 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 11.16 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy + 100 g (MLE , Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 150 g (MLE , Prażone jabłka + 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (SOJ, MLE, SEL , Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE , Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE , Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW , Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2283.07 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2259.06 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 104.43 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2342.24 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2385.53 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2344.72 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2320.71 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2370.12 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 10.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Obiad Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany + 120 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany + 120 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany + 120 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 80 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2533.08 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 115.33 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2480.77 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 121.08 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2271.94 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 369.40 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2463.16 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2716.88 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 381.44 g; W tym cukry: 121.80 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2630.06 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2291.73 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 370.09 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 9.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-16 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (MLE , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 15 g (GLU PSZ.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydżianych + 120 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 15 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 15 g (GLU PSZ.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 15 g (GLU PSZ.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydżianych + 120 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 15 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (SEL.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 30 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 30 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2355.92 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2307.64 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2206.88 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2155.12 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2466.00 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2359.81 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2226.60 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 12.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor koktajlowy 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 100 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>), Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL</u>), Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2805.88 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2535.22 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; W tym cukry: 99.08 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2321.75 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2213.09 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 283.70 g; W tym cukry: 79.52 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2957.00 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 100.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 109.54 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2595.44 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2354.41 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-18 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>Chleb Graham</u> 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Dżem 60 g Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Pomidor 100 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u> Pomidor 100 g Dżem 60 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u> Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u> Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Pomidor 100 g Dżem 60 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u> Pomidor 100 g Dżem 60 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u> Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u> Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB,</u> Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u> Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u> Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u> Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u> Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u> Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u> Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g
	PN Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u> Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u> Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u> Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>		
	Wartość energetyczna: 2513.08 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2244.88 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 117.59 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2275.25 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 366.51 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2450.55 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 98.99 g; Kw. tł. nasy.: 49.24 g; Węglowodany ogółem: 293.71 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2596.77 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 118.66 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2328.57 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; W tym cukry: 117.50 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2295.64 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; W tym cukry: 96.82 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ.) Pomidor 100 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ.) Pomidor 100 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (JAJ.) Pomidor 100 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2221.36 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; W tym cukry: 95.74 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2381.07 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2152.92 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 346.68 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2133.51 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2272.15 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2431.86 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 123.75 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2169.80 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 11.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2250.29 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2281.02 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2283.21 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2136.38 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 277.33 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2298.23 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2328.96 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2303.60 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 10.05 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ₁</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE₁</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL₁</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL₁</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2054.31 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 11.30 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-08 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, S02</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2235.98 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 292.04 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 10.68 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-09 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos curry + 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 12.29 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-07-10 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka łostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2018.11 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 269.05 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 12.42 g;

2025-07-11 piątek		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, S02</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Melon 150 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL</u>) Pulpet z miruny + 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEZ</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2237.24 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 11.48 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-07-12 sobota	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет z soczewicy + 80 g (JAJ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	
Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
Wartość energetyczna: 2343.35 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 10.42 g;	

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-07-13 niedziela	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 52 g (<u>GLU PSZ</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	
Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
Wartość energetyczna: 2106.21 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 249.35 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 11.49 g;	

2025-07-14 poniedziałek		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2294.63 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 7.44 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-07-15 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Schab gotowany + 120 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE</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 makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Wartość energetyczna: 2372.26 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 11.39 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-16 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne () 15 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2064.22 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 11.77 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-07-17 czwartek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 220 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2122.19 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 273.19 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 11.96 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-18 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u>) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> <u>JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2359.65 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.98 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-19 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	N Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2042.61 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 11.86 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-20 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2045.48 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 266.82 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.39 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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