

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Mandarynka 2 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 z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem 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,) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) 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,) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) 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 Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) Sałata lodowa 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,) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) Sałata lodowa 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,) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) 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,) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) 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 Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) Sałata lodowa 30 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: 2095.68 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 327.70 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2126.32 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2055.23 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 40.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1750.57 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 262.22 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2154.39 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 94.11 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2185.04 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2081.56 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ.</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> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> , <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 JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> , <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> , <u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> , <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 (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynamus z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynamus (bez oleju) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynamus z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynamus (bez oleju) 200 g (<u>GLU PSZ.</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> , <u>MLE</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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> , <u>MLE</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>)			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2364.83 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2365.18 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2255.75 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2086.09 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2509.89 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2421.43 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2282.79 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-15 środa	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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>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 drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Grysikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>), Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</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 soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>), Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>), Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2537.39 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 88.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2116.98 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2131.01 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2022.27 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 283.35 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2647.66 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2259.90 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2163.66 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-16 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 Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>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 Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 z twarogu z koperkiem 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	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta BCO 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta BCO 350 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta BCO 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta BCO 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt			Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2593.16 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2455.97 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2374.44 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2034.28 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2669.84 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 396.60 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2532.65 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 405.20 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2397.12 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 387.28 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-17 Śniadanie Obiad Kolacja PN	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,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 60 g Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 60 g Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 60 g Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Dżem 60 g Pomidor 100 g Mandarynka 2 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salałka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany* (bez oleju) 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salałka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salałka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany* (bez oleju) 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2458.15 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; W tym cukry: 112.96 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2301.06 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 109.23 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2371.75 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1984.00 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 276.87 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2516.87 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; W tym cukry: 111.79 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2359.78 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2369.62 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN			
	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 twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g	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 50 g (MLE , Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 50 g (MLE , Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR , Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL , Schab pieczony 120 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL , Schab gotowany 120 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL , Schab gotowany 120 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL , Schab pieczony 120 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL , Schab gotowany 120 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR , 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 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 , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 100 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR , 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2368.91 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2284.74 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2225.41 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2167.30 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2393.50 kcal; Białko ogółem: 121.12 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2309.33 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2252.45 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2475.14 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; W tym cukry: 146.06 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2354.22 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 118.58 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2388.53 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1953.65 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 251.11 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2505.45 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 351.65 g; W tym cukry: 136.48 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2408.92 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-20 poniedziałek	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (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 twarogowy homogenizowany 60 g (MLE , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 , Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na mleku obiad 300 g (MLE , Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na mleku obiad 300 g (MLE , Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ , Buraczki zasmażane z olejem b/c 200 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na mleku obiad 300 g (MLE , Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na mleku obiad 300 g (MLE , Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ziemniaki z koperkiem 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL , Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL , Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL , Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL , Rzodkiew biała 100 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 , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL , Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL , Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL , Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 100 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: 2245.91 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 373.46 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2379.98 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 382.83 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2256.31 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2112.49 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2278.29 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2412.36 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 387.10 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2284.01 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (SEL,) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 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, GLU PSZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (SEL,) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 100 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,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 60 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2496.91 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2323.36 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2150.81 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1801.05 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 241.05 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2599.30 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2425.75 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2243.59 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-22 środa	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> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 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	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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB.</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> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Płatki owsiane 35 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			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 b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2266.17 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 373.75 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2419.25 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 389.52 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2337.05 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 380.96 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2132.66 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2679.79 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 433.72 g; W tym cukry: 110.96 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2704.06 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 432.05 g; W tym cukry: 110.19 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2463.39 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 411.28 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 6.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem 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 Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 60 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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 fasoli 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Pasta z fasoli 60 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 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: 2317.65 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2369.19 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2202.22 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2100.40 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2436.11 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 376.54 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2396.75 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2202.22 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-24 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</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> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2356.31 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 108.75 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2383.63 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; W tym cukry: 113.45 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2197.88 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1968.37 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 243.71 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2418.84 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 108.87 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2333.96 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 113.48 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2197.88 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Hummus 60 g (<u>SEZ</u> .) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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> .) Hummus 60 g (<u>SEZ</u> .) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Hummus 60 g (<u>SEZ</u> .) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) 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 (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	P.N	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .) Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .) Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .) Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2420.66 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2486.21 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2454.99 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2205.01 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2476.06 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2541.61 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2482.03 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-26 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana bez oleju 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2219.15 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2172.44 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2182.80 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1954.97 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 254.89 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2264.91 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2218.20 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2159.46 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.35 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 1750.57 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 262.22 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 6.43 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-10-14 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2086.09 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 7.81 g;

2025-10-15 środa		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Grycikowa 350 ml (<u>GLUPSZ SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE S02</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2022.27 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 283.35 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.10 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-10-16 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>)
	Obiad Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta BCO 350 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2055.28 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 8.33 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-10-17 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1984.00 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 276.87 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 6.01 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-10-18 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>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2167.30 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 9.92 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-10-19 niedziela	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Biskopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Wartość energetyczna: 1953.65 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 251.11 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.22 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, S02</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Buraczki zasmażane z olejem b/c 200 g (<u>GLU PSZ</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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2112.49 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 6.07 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-10-21 wtorek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	
Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	
Wartość energetyczna: 1801.05 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 241.05 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.16 g;	

2025-10-22 środa		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE GLU OW</u>)
		Wartość energetyczna: 2132.66 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 6.54 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-10-23 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2100.40 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 5.86 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-10-24 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 1968.37 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 243.71 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.47 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-10-25 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos zielony* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, S02</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	P.N Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2226.64 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 7.68 g;

2025-10-26 niedziela		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 1882.27 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 244.98 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 5.52 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,