

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka 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 Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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: 2137.07 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 296.91 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2081.39 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2106.83 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2051.03 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 268.32 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2220.33 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2133.97 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2127.02 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 10.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor 100 g 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>), Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 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>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</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>), Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, 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 JĘCZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor 100 g 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 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
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>), Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>), Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka 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>), 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Paszтет wieprzowy z warzywami + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka 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 JĘCZ</u>),	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),		
	Wartość energetyczna: 2560.39 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 107.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2443.89 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2216.26 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2302.38 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 277.73 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2689.15 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 114.21 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2500.14 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2243.30 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-17 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 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: 2300.95 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2304.45 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 119.02 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2270.99 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2083.30 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 276.83 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2431.60 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 125.19 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2435.10 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 125.35 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2291.37 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 12.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u> ,) Pasta 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 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> ,) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ,) 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> ,) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>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	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>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> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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> ,) Ser żółty 70 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2872.22 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 112.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 15.09 g;	Wartość energetyczna: 2345.21 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2299.45 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 282.35 g; W tym cukry: 59.14 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 3001.46 kcal; Białko ogółem: 139.21 g; Tłuszcz: 118.10 g; Kw. tł. nasy.: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 15.37 g;	Wartość energetyczna: 2419.60 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2319.83 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 10.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo. przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mix sałat z jogurtem + 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mix sałat z jogurtem + 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mix sałat z jogurtem + 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Mix sałat z jogurtem + 100 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mix sałat z jogurtem + 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (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 + 60 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 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 + 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2291.49 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2268.07 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 104.18 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2344.42 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 1997.93 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2355.96 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 96.32 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2332.53 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2369.76 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 12.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<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>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 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 twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 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 Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2487.79 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 334.02 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2423.35 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2293.83 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2169.84 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2511.14 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 337.53 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2446.70 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2319.63 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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 Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<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 Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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 Ser żółty 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 Dżem 60 g 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 Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Obiad	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</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 Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</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>) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</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 Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) 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	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2740.16 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 96.40 g; Kw. tł. nasy.: 42.19 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 145.94 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2491.80 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 390.36 g; W tym cukry: 150.87 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2544.58 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 419.85 g; W tym cukry: 129.76 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2235.25 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 262.16 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2765.50 kcal; Białko ogółem: 129.00 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 137.03 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2518.15 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g; W tym cukry: 141.91 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2572.46 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 420.68 g; W tym cukry: 130.45 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 10.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/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 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 150 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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 czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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 czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) 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: 2503.80 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2179.27 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2266.39 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2559.71 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 363.64 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2213.55 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2295.99 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 9.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u> Jajko w sosie tatarskim + 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u> Pomidor 100 g Śliwka szt 2 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> Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u> Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u> Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, 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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u> Jajko w sosie tatarskim + 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u> Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u> Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u> Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u> Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Bitka schabowa + 120 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, 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	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Bitka schabowa + 120 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u> Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u> Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u> Ogórek kiszony 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> Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE,</u> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u> Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE,</u> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, 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 Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE,</u> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u> Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2614.56 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 15.45 g;	Wartość energetyczna: 2636.17 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2263.91 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2077.09 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 255.73 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2710.30 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 101.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 15.53 g;	Wartość energetyczna: 2731.91 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2368.79 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 102.38 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-24 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> , Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 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 z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u> , Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u> , Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u> , Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL</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> , Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u> , Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u> , Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u> , Sałata 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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,)						
	Wartość energetyczna: 2208.15 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2398.34 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2363.17 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2072.49 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2332.82 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2432.11 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2363.17 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 9.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE ,) 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 (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE ,) 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 (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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 ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE ,) 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 (GLU PSZ, MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE ,) 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 (GLU PSZ ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 250 g (SEL ,) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 250 g (SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 250 g (SEL ,) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 250 g (SEL ,) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 250 g (SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE ,) 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: 2221.33 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 100.33 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2365.57 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 345.07 g; W tym cukry: 112.20 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2222.52 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2037.08 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2339.79 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2393.13 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2222.52 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 10.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</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 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u> .) Twarożek z cynamonem b/c + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</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> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</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 pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</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> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</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 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony 120g + 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 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony 120g + 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> .) 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 z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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> .) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Papryka 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> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2313.11 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 112.78 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2419.90 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; W tym cukry: 118.59 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2188.83 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 370.45 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2056.52 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2379.64 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 112.94 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2374.23 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; W tym cukry: 118.66 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2188.83 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 370.45 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 9.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-27 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>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 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>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 250 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraki gotowane + 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 250 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 250 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraki gotowane + 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) 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
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2327.57 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2466.35 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2459.65 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 395.40 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2148.82 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2382.97 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2521.75 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2486.69 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 395.40 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 12.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) 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	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) 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	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Papryka świeża 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) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) 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) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (MLE) Papryka świeża 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) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (MLE) Pomidor 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: 2125.75 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2204.78 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2236.22 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2194.20 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 268.35 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2179.11 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2258.14 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2220.48 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.93 g;	

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-09-15 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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kotlet z jaj pieczony dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2051.03 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 268.32 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 9.45 g;	

2025-09-16 wtorek		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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, SEL</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka łostowa- 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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2302.38 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 277.73 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 11.24 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-09-17 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2083.30 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 276.83 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 10.75 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-09-18 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</u> , <u>MLE SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> .)
	Obiad
	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE SEL</u>) Schab gotowany + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	
	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2138.87 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 286.07 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 13.32 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-19 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , <u>SEL</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mix sałat z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1997.93 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 10.37 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-20 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>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u> .) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 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: 2169.84 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 12.47 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-21 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół + 280 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE, GOR, 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE</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>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2235.25 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 262.16 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 10.77 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 9.37 g;

BB- BCO WYS 6 Z		ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka łostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2077.09 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 255.73 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 13.07 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-24 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kalaftor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL</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: 2072.49 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 11.22 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-09-25 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 Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 250 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2037.08 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 10.50 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-26 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z cynamonem b/c + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Krupnik jęczmienny + 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ</u>) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 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
	PZ Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2056.52 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 11.83 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-09-27 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80g Sałata zielona 20g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kociulek z kurczaka meksykański + 250g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200g Ryż na sypko 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30g
	Wartość energetyczna: 2170.45 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 10.73 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-09-28 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>) 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 Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2129.10 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 258.76 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.70 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,