

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE) Ogórek kiszony 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE) Pasta warzywna + 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta warzywna + 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta warzywna + 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2437.53 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2288.68 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2506.19 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2261.98 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2489.38 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2340.54 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2528.04 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 12.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.węglowodanó w	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Musztarda 10 g (GOR) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka 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) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Musztarda 10 g (GOR) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Twarożek z koperkiem + 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos cygański + 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos cygański + 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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) Filet zapiekany drobiowy 50 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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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) Filet zapiekany drobiowy 70 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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2701.35 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2446.97 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2466.48 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2316.53 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2823.78 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 101.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2525.72 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2497.34 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 11.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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		
2025-03-19 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana plasterzy z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 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>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2359.32 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2524.18 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 383.76 g; W tym cukry: 147.16 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2688.65 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 426.50 g; W tym cukry: 137.97 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2133.41 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2414.73 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; W tym cukry: 115.88 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2574.15 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 146.12 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2708.63 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 437.05 g; W tym cukry: 132.82 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 10.75 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-20 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy + 100 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (JAJ, MLE, SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2515.17 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 308.95 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2353.26 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; W tym cukry: 101.69 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2540.16 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 389.89 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2197.41 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 299.00 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2581.34 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2405.67 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2562.13 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 398.71 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 11.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ,) Buraki gotowane słupki + 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) 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 Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ,) Buraki gotowane słupki + 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (SOJ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalaflor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalaflor gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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,) Pasztet z soczewicy + 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g 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,) Pasztet z soczewicy + 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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,) Pasztet z soczewicy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2522.04 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2363.45 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2423.13 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2434.19 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2598.36 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2415.16 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 84.90 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2444.84 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek + 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek + 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek + 60 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek + 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek + 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron nitka 52 g (GLU PSZ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron nitka 52 g (GLU PSZ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron nitka 52 g (GLU PSZ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 52 g (GLU PSZ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron nitka 52 g (GLU PSZ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron nitka 52 g (GLU PSZ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 300 ml (SOJ, SEL,) Makaron nitka 52 g (GLU PSZ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2607.34 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2449.17 kcal; Białko ogółem: 127.73 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 343.90 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2665.60 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 397.61 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2290.75 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 282.97 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2652.71 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2494.54 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2680.97 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 407.56 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g 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>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 80 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2599.26 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 370.23 g; W tym cukry: 97.13 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2557.06 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 372.72 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2534.66 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 403.32 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2491.84 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2778.10 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 393.25 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2708.97 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 395.85 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2567.68 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 416.09 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-26 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa 1szt. 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120 g Sos ziolowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120 g Sos ziolowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120 g Sos ziolowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120 g Sos ziolowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120 g Sos ziolowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120 g Sos ziolowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Kukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120 g Sos ziolowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2364.96 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 319.25 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 18.29 g;	Wartość energetyczna: 2186.54 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2409.94 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2133.65 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 288.09 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 18.08 g;	Wartość energetyczna: 2475.04 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 18.63 g;	Wartość energetyczna: 2238.71 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2432.11 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 392.18 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 12.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

2025-03-27 czwartek

Śniadanie

Obiad

Kolacja

PN

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
Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		
Wartość energetyczna: 2698.73 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 356.94 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2449.43 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2458.44 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2188.26 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2849.84 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 378.07 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2509.65 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 369.38 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2488.66 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 381.71 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 10.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 60 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 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) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 100 g Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 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) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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) Zielona pasta jajeczna + 60 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Zielona pasta jajeczna + 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Zielona pasta jajeczna + 80 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)		
		Wartość energetyczna: 2581.24 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 352.13 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2343.88 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 347.61 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2460.07 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 102.55 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2518.71 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 50.36 g; Węglowodany ogółem: 293.35 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2664.92 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2427.56 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 362.54 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2491.25 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 399.33 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 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 Tofu 50 g (<u>SOJ,</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 JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Pasztet z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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 selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2359.07 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2360.27 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2411.24 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2147.72 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2409.86 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 378.86 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2411.06 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g; W tym cukry: 105.84 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2427.71 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 394.74 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 13.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek + 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek + 60 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) 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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek + 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek + 60 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) 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 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) 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 150 g (GLU PSZ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g						
		Wartość energetyczna: 2241.70 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2385.87 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2541.28 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 392.92 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2182.71 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2260.63 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2413.43 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2543.44 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 9.46 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-17 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2171.08 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 12.87 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>, <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u>, <u>GOR, S02</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2225.63 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 11.33 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-19 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody.białka wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ</u> , <u>MLE, SEL, GOR</u> .) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> .) Pulpet z kurczaka + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa zielona + 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>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB</u> , <u>MLE, GOR</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2042.51 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 279.26 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 12.58 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-20 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g Pomidor 100 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECH</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2106.51 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 288.49 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 13.28 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-21 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>, <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u>, <u>GOR, S02</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z miruny 60g + (2 szt.) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2315.11 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 11.10 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-22 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2343.29 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 13.07 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-23 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół + 300 ml (<u>SOJ. SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 52 g (<u>GLU PSZ</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2199.85 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 10.76 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-24 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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2213.97 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 8.19 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-25 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, S02</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2400.94 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 312.32 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 11.30 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-26 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 120 g Sos ziolowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1954.96 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 275.92 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 11.54 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-27 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor koktajlowy 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2097.36 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 278.72 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 12.15 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-28 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2427.81 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 102.09 g; Kw. tł. nasy.: 48.57 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 11.65 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-29 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c+ 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2056.82 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 12.60 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanó w	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2091.81 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 291.57 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 11.44 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,