

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2126.12 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 305.23 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2080.61 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 112.47 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2105.64 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 1947.37 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2209.38 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 316.49 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2132.79 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 111.59 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2125.43 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 10.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo. przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2599.98 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 109.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2443.89 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2216.26 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2440.28 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2695.55 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 114.25 g; Kw. tł. nasy.: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2500.14 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2243.30 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-07-23 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 100 g Brzoskwinia 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Brzoskwinia 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Papryka świeża 100 g Brzoskwinia 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 100 g Brzoskwinia 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Brzoskwinia 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek truskawkowy + 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> , Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> , Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> , Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PZ	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2262.47 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2255.00 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2340.54 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2153.25 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 285.59 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2393.13 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2385.66 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2360.93 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 13.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo. przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u> .) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u> .) Ogórek świeży 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u> .) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u> .) Ogórek świeży 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u> .) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u> .) Ogórek świeży 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> .) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> .) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 150 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> .) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser żółty 70 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Miód (25g) 1 szt			Biszkopci b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Miód (25g) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2843.39 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 116.87 g; Kw. tł. nasy.: 45.01 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2281.38 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2269.55 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2070.74 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2972.63 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 122.11 g; Kw. tł. nasy.: 48.46 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2355.77 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2289.93 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo. przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-07-25 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z miruny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z miruny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2225.61 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2311.50 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 114.97 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2346.56 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2041.37 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2290.07 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 342.73 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2375.97 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2371.89 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 11.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo. przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	
2025-07-26 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> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2500.04 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2423.35 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2293.83 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2182.09 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2523.39 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2446.70 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2319.63 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	
2025-07-27 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Brzoskwinia 150 g 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2715.53 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 146.52 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2482.05 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 390.36 g; W tym cukry: 150.87 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2534.83 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 419.85 g; W tym cukry: 129.76 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2226.82 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 268.67 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2739.95 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 94.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 138.69 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2507.48 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; W tym cukry: 142.99 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2562.71 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 420.68 g; W tym cukry: 130.45 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 10.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	
2025-07-28, poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/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.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 200 g (MLE, GOR .) Fasolka szparagowa z bułką tartą + 200 g (GLU PSZ, MLE .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 150 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 200 g (MLE, GOR .) Fasolka szparagowa z bułką tartą + 200 g (GLU PSZ, MLE .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 200 g (MLE, GOR .) Fasolka szparagowa z bułką tartą + 200 g (GLU PSZ, MLE .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Ryż na sypko 200 g Prażone jabłka + 150 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL .) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL .) Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL .) Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL .) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Paszтет wołowo-drobiowy + 80 g (GLUPSZ, JAJ, SEL .) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (SEL .) Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (SEL .) Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2541.30 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2179.27 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2266.39 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2176.99 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2597.21 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2213.55 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2295.99 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 9.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u> ,) Jajko w sosie tatarskim + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 100 g Nektarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Nektarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u> ,) Jajko w sosie tatarskim + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 100 g Nektarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Nektarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bitka schabowa + 120 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bitka schabowa + 120 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2608.01 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 99.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2486.42 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2263.91 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2070.54 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 256.18 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2703.75 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 103.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2582.16 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2368.79 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 102.38 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-07-30 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biszkopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2272.03 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2317.12 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2305.35 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2136.37 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 280.36 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2396.70 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2350.89 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2305.35 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 10.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo. przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selerą i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selerą i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selerą i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>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 kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PZ	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2579.13 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2455.02 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g; W tym cukry: 117.20 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2337.69 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 103.45 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2394.88 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2727.18 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 375.49 g; W tym cukry: 120.10 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2482.58 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2337.69 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 103.45 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 11.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-01 Śniadanie Obiad Kolaćia PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (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.) 2 szt (MLE,) Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Twarożek z cynamonem b/c + 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g 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,) Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Krupnik jęczmienny + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ,) Marszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB,) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ,) Marszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ,) Marszczuk smażony 120g + 120 g (RYB,) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ,) Marszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ,) Marszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB,) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ,) Marszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, 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,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2366.94 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 118.66 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2418.03 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2186.96 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 262.16 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2433.47 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 356.77 g; W tym cukry: 118.81 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2372.36 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2186.96 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 9.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 250 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraki gotowane + 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 250 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 250 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraki gotowane + 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2348.57 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2380.35 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2459.65 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 395.40 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2169.82 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2403.97 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2435.75 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2486.69 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 395.40 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 12.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 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>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 120 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana bez oleju 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 120 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana bez oleju 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2204.29 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2193.82 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2225.26 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2243.73 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2257.21 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2246.74 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2209.09 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.99 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 1947.37 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 9.45 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-22 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ, SEL</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2440.28 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 9.48 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-23 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Brzoskwinia 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2153.25 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 285.59 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 11.80 g;

BB- BCO WYS 6 Z ograniczn.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-24 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE SEL</u>) Ogórek świeży 100 g Melon 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>, <u>MLE SEL</u>, może zawierać: <u>JAJ</u>, <u>GOR SO2</u>)
	Obiad Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kasztotto + 150 g (<u>GLU PSZ MLE</u>, <u>SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2110.04 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 12.01 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-25 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2041.37 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 9.88 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-07-26 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mizeria + 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2182.09 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 10.18 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-27 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Brzoskwinia 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół + 280 ml (SOJ, SEL) Makaron nitka 70 g (GLU PSZ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g
	PZ Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ , JAJ)
	Wartość energetyczna: 2226.82 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 268.67 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 10.75 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2176.99 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 9.35 g;	

BB- BCO WYS 6 Z		ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Nektarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka łostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2070.54 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 256.18 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 11.97 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-07-30 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ SEL GOR</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</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>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ JAJ RYB</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE GLU OW</u>)
	Wartość energetyczna: 2136.37 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 280.36 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 10.30 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-07-31 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka 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) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (SEL) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2424.47 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 11.93 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-08-01 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z cynamonem b/c + 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ</u>) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2110.35 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 262.16 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 11.12 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-08-02 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u> .) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> .) Kociulek z kurczaka meksykański + 250 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Ryż na sypko 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, S02</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2191.45 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 10.72 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-08-03 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2178.63 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 264.09 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.13 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,