

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo. przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-10-27 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 370 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany* (bez oleju) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2202.39 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2274.76 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2330.50 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 374.73 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2197.20 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 294.33 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2284.82 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2247.10 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2352.36 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 385.93 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo. przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-10-28 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>.) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>.) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>.) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>.) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>.) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Bitka schabowa pieczona 120 g (<u>GLU PSZ</u>.) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>.) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>.) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>.) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Bitka schabowa pieczona 120 g (<u>GLU PSZ</u>.) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>.) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>.) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.) Papryka świeża 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>.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2449.18 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2406.77 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2285.22 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 361.58 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2319.84 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2523.33 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2480.92 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 359.07 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2307.34 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 371.71 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-10-29 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>, Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>, Ogórek kiszony 100 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>, Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>, Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>, Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>, Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>, Ogórek kiszony 100 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>, Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>, Ogórek kiszony 100 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>, Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>, Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>, Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>, Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u>, Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u>, Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB</u>, Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB</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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB</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>, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB</u>, Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>, Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>, Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2233.32 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2263.12 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; W tym cukry: 114.00 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2380.00 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 388.42 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1929.53 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 268.71 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2294.96 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2324.77 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g; W tym cukry: 113.53 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2411.64 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 405.00 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>), Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>), 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u>), Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>), Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>), Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Salatka szwedzka 200 g (<u>GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Salatka szwedzka 200 g (<u>GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Salatka szwedzka 200 g (<u>GOR.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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 Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), 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 Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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 Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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 Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), 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 Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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 Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2337.89 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2188.70 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2302.23 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1984.16 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2392.05 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2242.85 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2326.38 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-10-31 piątek	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) Dżem 60 g Twarożek 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 30 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany * (bez oleju) 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany * (bez oleju) 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2462.86 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 113.67 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2434.55 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 337.96 g; W tym cukry: 110.72 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2473.62 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2197.74 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2521.48 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 112.50 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2493.17 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 109.55 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2524.50 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-01 sobota	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 śmietankowy naturalny 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) 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 śmietankowy naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) 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 śmietankowy naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLUPSZ,) Sos ziołowy* 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLUPSZ,) Sos ziołowy* 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2264.56 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2207.38 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2318.02 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2127.71 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 304.52 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2319.90 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2272.43 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2353.07 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-02 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) 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 twarogu z dżemem brzoskwińowym 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 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 Filet zapiekany drobiowy 50 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 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 Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2474.28 kcal; Białko ogółem: 136.18 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 268.05 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2471.91 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2652.55 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2359.43 kcal; Białko ogółem: 138.88 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 244.28 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2528.25 kcal; Białko ogółem: 140.16 g; Tłuszcz: 100.99 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2525.87 kcal; Białko ogółem: 139.10 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2671.41 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 378.66 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-03 poniedziałek	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	PN Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	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>)	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>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2393.72 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 407.71 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2457.55 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2301.10 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2163.03 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2452.23 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 416.86 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2516.06 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 427.12 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2329.61 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Śliwka szt 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy i marchewki (bez jabłka) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy i marchewki (bez jabłka) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy i marchewki (bez jabłka) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (<u>RYB, 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (<u>RYB, SEL</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 makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (<u>RYB, 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2769.87 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 96.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 375.11 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2574.33 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 383.89 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2400.52 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 378.73 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2467.89 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2955.39 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 103.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2732.61 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 407.42 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2439.90 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 391.91 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Obiad	Grysikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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>) Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2346.29 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 308.03 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2209.70 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2262.70 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2013.11 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2456.38 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2265.34 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2288.34 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-06 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor koktajlowy 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	Kasza jęczmienna 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor koktajlowy 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	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) 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 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g (SEL) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g (SEL) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2420.71 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2317.32 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2219.69 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2173.50 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2585.69 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 118.01 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2373.57 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 102.83 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2240.84 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Dżem 60 g Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u> ,) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Pomidor 100 g Dżem 60 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku (bez oleju) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku (bez oleju) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku (bez oleju) 200 g (<u>GLU PSZ, 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 - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 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 - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> ,) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)		
	Wartość energetyczna: 2435.93 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 92.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2253.68 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2363.26 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; W tym cukry: 106.05 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2188.81 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 270.59 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2521.10 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 93.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 97.34 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2338.85 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; W tym cukry: 113.18 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2387.17 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2237.14 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2288.73 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 110.07 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2344.44 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 372.75 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2042.29 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2287.93 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2339.52 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2365.23 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 383.79 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-09 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>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany * (bez oleju) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany * (bez oleju) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Mini crispy żytnie z pomidorami i bazylią 30g 1 szt (<u>OZI, ORZ</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2420.11 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2252.34 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2356.03 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 370.94 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2009.54 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 248.81 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2471.86 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2304.09 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 17.37 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2382.38 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.45 g;	

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
2025-10-27 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>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2106.30 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 283.82 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 7.97 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-10-28 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, S02</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ,</u> <u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Wafle ryżowe 30 g Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2228.94 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 296.54 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 6.60 g;

2025-10-29 środa		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 1838.63 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.06 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-10-30 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> <u>SOJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sałatka szwedzka 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
Wartość energetyczna: 1893.26 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 267.59 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 9.66 g;	

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-10-31 piątek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Szpinakowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	
	Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
Wartość energetyczna: 2153.76 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 6.70 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-11-01 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2036.81 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.41 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-11-02 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2268,53 kcal; Białko ogółem: 133,74 g; Tłuszcz: 95,12 g; Kw. tł. nasy.: 40,42 g; Węglowodany ogółem: 233,77 g; W tym cukry: 49,68 g; Błonnik pok.: 27,90 g; Sól: 7,74 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-11-03 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2072.13 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 7.55 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-11-04 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU</u> <u>PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Surówka z rzepy i marchewki (bez jabłka) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>)
Wartość energetyczna: 2376.99 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 9.47 g;	

2025-11-05 środa		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Grycikowa 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wartość energetyczna: 1922.21 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 265.91 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 9.29 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-11-06 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2082.60 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 279.30 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 6.19 g;	

BB- BCO WYS 6 Z		ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2097.91 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 260.08 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 7.32 g;	

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-11-08 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 1951.39 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 6.49 g;

2025-11-09 niedziela		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini crispy żytnie z pomidorami i bazylią 30g 1 szt (<u>OZI, ORZ</u>)
		Wartość energetyczna: 1918.64 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 238.30 g; W tym cukry: 34.05 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 8.10 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 JEĆZ - 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,