

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-03-31 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 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 lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2145.13 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2002.81 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 308.67 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2207.92 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 1966.38 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 269.37 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2228.39 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2054.99 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2230.10 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 11.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor 100 g 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>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, 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 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>), Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>), Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>), Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>), Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>), Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>), Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>), Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>), Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>), Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>), Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>), Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>), Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasztet wieprzowy z warzywami + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>), Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2704.19 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 108.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2556.33 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 350.69 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2490.49 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2404.92 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 100.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 279.90 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2798.11 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 112.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 349.14 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2610.93 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 360.61 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2515.09 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 383.49 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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 , Twarożek truskawkowy + 60 g (MLE , Papryka świeża 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Twarożek truskawkowy + 60 g (MLE , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Twarożek truskawkowy + 60 g (MLE , Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Twarożek + 60 g (MLE , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Papryka świeża 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Twarożek truskawkowy + 60 g (MLE , Papryka świeża 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Twarożek truskawkowy + 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 owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW , Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Twarożek truskawkowy + 60 g (MLE , Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (MLE , Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (MLE , Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (MLE , Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (MLE , Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (MLE , Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa grysikowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL , Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (MLE , Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 80 g (SEL , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 80 g (SEL , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pasta warzywna + 80 g (SEL , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pasta warzywna + 100 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pasta warzywna + 100 g (SEL , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2288.61 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2286.25 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2555.12 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2168.24 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2419.27 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2416.91 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 116.56 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2579.28 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 13.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 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, SO2.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt			Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2969.47 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 2487.34 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2524.11 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 403.53 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2178.99 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 3098.71 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 119.66 g; Kw. tł. nasy.: 47.00 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 15.64 g;	Wartość energetyczna: 2565.06 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 392.24 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2553.92 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 414.66 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 11.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-04 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.) Twarożek + 60 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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.) Twarożek + 60 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek + 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.) Miruna pieczona w posypce zielowej 120g + 120 g (RYB.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	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 jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2328.59 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 105.83 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2385.72 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2485.83 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2159.65 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 281.28 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2393.05 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; W tym cukry: 104.69 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2450.19 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2508.72 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Papryka konserwowa 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Banan 1szt. 1 szt 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> ,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2602.11 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; W tym cukry: 133.13 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2553.02 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 387.66 g; W tym cukry: 140.06 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2536.87 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 402.62 g; W tym cukry: 119.81 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2213.54 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 17.49 g;	Wartość energetyczna: 2630.64 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 390.45 g; W tym cukry: 123.80 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2581.55 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 392.33 g; W tym cukry: 130.72 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2569.32 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 415.61 g; W tym cukry: 114.85 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 11.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-06 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 60 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 60 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Buraki gotowane słupki + 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Buraki gotowane słupki + 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2674.34 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2487.58 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 133.41 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2575.67 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; W tym cukry: 108.93 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2384.57 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2698.76 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2513.01 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; W tym cukry: 125.53 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 10.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-07 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (MLE) Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 200 g (MLE, GOR.) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 200 g (SOJ, MLE, SEL) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 200 g (MLE, GOR.) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 200 g (MLE, GOR.) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 200 g (SOJ, MLE, SEL) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL) Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет wołowo-drobiowy + 70 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (SEL) Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2400.82 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2258.92 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2374.41 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2191.35 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 46.78 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2428.89 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2282.16 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2401.57 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 10.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-08 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>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Jajko w sosie tatarskim + 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</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>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Jajko w sosie tatarskim + 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	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 gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 2612.74 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 93.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 322.65 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 15.71 g;	Wartość energetyczna: 2499.14 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 102.27 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2546.46 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 391.58 g; W tym cukry: 97.20 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2097.27 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 266.07 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2722.32 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 94.29 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 15.84 g;	Wartość energetyczna: 2608.73 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2626.05 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 404.35 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 10.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-09 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek różany + 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> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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 mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek różany + 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastery z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastery z olejem + 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 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 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> .) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, 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> .) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2284.43 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2337.22 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2633.61 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 382.48 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2163.77 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2445.66 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2407.55 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2673.94 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 11.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt 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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL) 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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL) Sałata z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (SEL) Sałata z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2369.59 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 117.99 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2449.94 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; W tym cukry: 126.96 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2424.66 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g; W tym cukry: 116.09 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2152.34 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 279.05 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 44.47 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2517.65 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 124.46 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2477.50 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 125.58 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2426.82 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 386.16 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 11.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-11 piątek	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.) Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek + 60 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z cynamonem + 60 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	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.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2312.71 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 338.35 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2482.85 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2421.80 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2069.76 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 256.91 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2401.77 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2459.71 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 120.59 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2427.90 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 393.75 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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		
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Banan 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>), Banan 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Gruszka 1szt. 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Banan 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>), Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>), Ryż na sypko 200 g, Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraki gotowane + 200 g, Ryż na sypko 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Buraki gotowane + 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>), Ryż na sypko 200 g, Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>), Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>), Ryż na sypko 200 g, Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraki gotowane + 200 g, Ryż na sypko 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Buraki gotowane + 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>), Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Buraki gotowane + 200 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), 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>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt, Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>), Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>), Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt, Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt, Wafle ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2368.82 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2373.59 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 369.20 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2426.83 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 394.22 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2083.07 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2424.23 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2429.00 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 377.58 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2452.23 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 11.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 60 g (<u>MLE.</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>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2266.92 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2250.46 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2412.06 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2323.33 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2319.84 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2303.38 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2434.98 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.96 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-03-31 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>) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	N Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 1966.38 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 269.37 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 9.67 g;

2025-04-01 wtorek		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ, SEL</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2404.92 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 100.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 279.90 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 10.56 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-04-02 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2168.24 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 11.91 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-04-03 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 60 g (<u>MLE SEL</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ SOJ</u> , <u>MLE SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR SO2</u>)
	Obiad Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE SEL</u>) Szynka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ JAJ MLE</u> , <u>SEL GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ MLE</u> , <u>SEZ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2221,28 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 14.04 g;	

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-04-04 piątek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<i>MLE</i>) Twarożek + 60 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<i>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</i>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<i>RYB</i>) Sos grecki + 100 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	
Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Wartość energetyczna: 2159.65 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 281.28 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 10.15 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-04-05 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 220 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Wartość energetyczna: 2213.54 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 17.49 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-04-06 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PN Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2384.57 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 12.48 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, S02</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2191.35 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 46.78 g; Sól: 9.72 g;	

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-04-08 wtorek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PN	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	
	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2097.27 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 266.07 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 13.67 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-04-09 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ</u>, <u>MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
	Wartość energetyczna: 2163.77 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 10.23 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2025-04-10 czwartek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Szyńka pieczona w plastrach + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 80 g (<u>SEL</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2181.94 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 280.03 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 13.20 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-04-11 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ</u>) Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 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>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2069.76 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 256.91 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 11.21 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-04-12 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u> .) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> .) Kociolatek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> <u>GOR, S02</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2104.71 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 10.28 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2025-04-13 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Schab pieczony cały + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2258,23 kcal; Białko ogółem: 118,56 g; Tłuszcz: 78,95 g; Kw. tł. nasy.: 30,12 g; Węglowodany ogółem: 281,04 g; W tym cukry: 47,33 g; Błonnik pok.: 37,07 g; Sól: 10,23 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,