

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem 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 , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL , Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ , Makaron 200 g (GLU PSZ , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ , Makaron 200 g (GLU PSZ , Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ , Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ , Makaron 200 g (GLU PSZ , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ , Makaron 200 g (GLU PSZ , Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ , 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 twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE , Papryka konserwowa 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 twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE , 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 twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE , Papryka konserwowa 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE , Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE , Płatki owsiane 35 g (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 , Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE , Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE , Płatki owsiane 25 g (GLU OW , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE , Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 , Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE , Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW , Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2265.49 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2360.78 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2493.61 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2068.37 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2557.11 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2614.50 kcal; Białko ogółem: 134.54 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 387.93 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2588.85 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 418.99 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-12 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>) Pasztecik Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztecik Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na sypko 50 g Mleko 250 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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE,</u>) Kasza kukurydziana na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2364.20 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2368.02 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2528.17 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1931.39 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2596.41 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 391.68 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2600.23 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 393.58 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2618.58 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 429.23 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo. przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 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
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW.</u>) Mleko 250 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
P	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2829.66 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 107.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2277.08 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2544.83 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2290.08 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 3162.18 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 118.36 g; Kw. tł. nasy.: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 415.06 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2609.60 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 381.66 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2642.37 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 408.61 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</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 JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</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>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z cukini z kielbasą 200 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z cukini z kielbasą 200 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</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>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEZ.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2401.23 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2640.09 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 419.42 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2129.22 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2683.48 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 417.37 g; W tym cukry: 110.67 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2603.90 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 418.91 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2744.96 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 448.42 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 6.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-15 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 25 g 2 szt Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt 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 Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sliwka 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo z natką pietruszki 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) 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 koperkiem -dieta 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) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, 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 koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, 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: 2647.93 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2404.90 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2743.87 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2268.29 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 284.34 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2891.77 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 406.20 g; W tym cukry: 116.39 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2648.74 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 390.05 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2836.81 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 442.66 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-16 sobota	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, Twaróg półtłusty 60 g (MLE, Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Salata zielona 20 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 Jabłko 1 szt 1 szt Papryka konserwowa 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Twaróg półtłusty 60 g (MLE, Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Twaróg półtłusty 60 g (MLE, Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Twaróg półtłusty 60 g (MLE, Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Twaróg półtłusty 60 g (MLE, Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Twaróg półtłusty 60 g (MLE, Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Twaróg półtłusty 60 g (MLE, Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL, Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ, Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, Buraczki gotowane () 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ, Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ, Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ, Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL, Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ, Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ, Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (GLU PSZ, Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor koktajlowy 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, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor koktajlowy 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, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 ml (MLE, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, 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: 2486.17 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 382.75 g; W tym cukry: 114.07 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2427.50 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 377.64 g; W tym cukry: 115.51 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2586.27 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 418.23 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2247.29 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 325.59 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2688.35 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 414.47 g; W tym cukry: 116.53 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2629.68 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 409.36 g; W tym cukry: 117.97 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2681.97 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 451.55 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-17 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Chleb Graham 50g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, Ser żółty 50 g (MLE, Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, Banan 1szt. 1 szt Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, Chleb Graham 100g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, Ser żółty 50 g (MLE, Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 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, Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, Ser żółty 50 g (MLE, Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/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, Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL, Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Ciesław () 200 g (JAJ, MLE, GOR, Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL, Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL, Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL, Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Ciesław b/c () 200 g (JAJ, MLE, GOR, Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL, Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Ciesław () 200 g (JAJ, MLE, GOR, Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL, Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL, Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE, 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 (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE, Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE, Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (GLU OW, Mleko 250 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE, Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (GLU OW, Mleko 250 ml (MLE, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE, Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/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, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW, Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW, Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW, Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW, Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Wartość energetyczna: 2912.68 kcal; Białko ogółem: 146.45 g; Tłuszcz: 105.85 g; Kw. tł. nasy.: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 9.64 g;		Wartość energetyczna: 2789.99 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 390.51 g; W tym cukry: 142.92 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.50 g;		Wartość energetyczna: 2970.58 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.34 g;		Wartość energetyczna: 2581.23 kcal; Białko ogółem: 144.01 g; Tłuszcz: 100.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.07 g;	
Wartość energetyczna: 3134.78 kcal; Białko ogółem: 157.65 g; Tłuszcz: 113.31 g; Kw. tł. nasy.: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; W tym cukry: 100.48 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.80 g;		Wartość energetyczna: 3012.09 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 419.98 g; W tym cukry: 145.72 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.66 g;		Wartość energetyczna: 3068.12 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 460.19 g; W tym cukry: 127.61 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.16 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik Jana, wędliną wieprzową, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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>) Pasztecik Jana, wędliną wieprzową, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 50 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mleko 250 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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna/sypko 50 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2430.68 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 391.00 g; W tym cukry: 118.30 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2361.16 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 399.75 g; W tym cukry: 116.38 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2679.96 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 434.28 g; W tym cukry: 120.86 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2617.26 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 418.75 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2547.74 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 427.50 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2765.08 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 463.10 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-19 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 (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u> .) Ketchup 20 g (<u>SEL</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> .) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u> .) Ketchup 20 g (<u>SEL</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g 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 (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u> .) Ketchup 20 g (<u>SEL</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczminne 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> .) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z szynki 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c (-) 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z szynki 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g Marchew oprószana z olejem (-) 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z szynki 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g Marchew gotowana z olejem (-) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z szynki 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c (-) 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z szynki 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c (-) 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z szynki 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g Marchew oprószana z olejem (-) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> .) Gulasz wieprzowy z szynki 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g Marchew oprószana z olejem (-) 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> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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> .) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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> .) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczminne 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> .) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .)		
	Wartość energetyczna: 2274.05 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2334.17 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2438.04 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2108.80 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2519.73 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2579.85 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2547.31 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 390.64 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 8.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-20 środa	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) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 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) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	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) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (RYB) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (RYB) 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) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (RYB) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (RYB) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE) Płatki owsiane 35 g (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) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (RYB) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Mleko 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (RYB) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (RYB) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)						
	Wartość energetyczna: 2412.83 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2536.22 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2550.29 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 413.11 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2275.54 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2797.65 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 440.97 g; W tym cukry: 117.16 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2792.24 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 437.38 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2647.83 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 438.85 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 6.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) 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 (<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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z fasoli 60 g 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 ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna 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 ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2555.16 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2391.91 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2604.67 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2231.98 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2882.08 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 415.21 g; W tym cukry: 124.68 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2627.93 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 125.69 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2698.99 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 438.20 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana, 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE.</u>) Makaron drobny 50 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron drobny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2405.59 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2415.72 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 114.36 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2613.09 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 386.36 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2004.69 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2673.44 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2571.37 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 387.12 g; W tym cukry: 125.31 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2725.29 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 418.62 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,) Kalarepa 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,) Kalarepa 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 (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL,) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociołek drobiowy z kurczakiem i fasolą 300 g (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi b/c () 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL,) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (GLU OW,) Mleko 250 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (GLU OW,) Mleko 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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: 2497.75 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2354.43 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2490.71 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 424.22 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2010.79 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 315.14 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2753.77 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2610.45 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 423.80 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2588.25 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 449.96 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 7.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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	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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 50 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2523.77 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2248.44 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2480.45 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2144.05 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2754.58 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2479.25 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2586.86 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.08 g;	

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-11-11 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</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>) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Wafle ryżowe 30 g
Wartość energetyczna: 2068.37 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 6.20 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-11-12 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<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: 1931.39 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 8.19 g;	

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-11-13 środa	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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<i>SOJ</i>) Serek homo. naturalny 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<i>GLU PSZ SEL</i>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<i>GLU PSZ JAJ</i>) Sos jarzynowy () 100 ml (<i>GLU PSZ SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem b/c () 200 g (<i>MLE SOJ</i>) 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ
	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2290.08 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 8.13 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-11-14 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)
	Obiad Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</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, SEZ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2129.22 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 7.30 g;	

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-11-15 piątek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sliwka 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN
	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
Wartość energetyczna: 2268,29 kcal; Białko ogółem: 118,84 g; Tłuszcz: 77,28 g; Kw. tł. nasy.: 34,47 g; Węglowodany ogółem: 284,34 g; W tym cukry: 48,32 g; Błonnik pok.: 29,59 g; Sól: 6,40 g;	

2024-11-16 sobota		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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: 2247.29 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 325.59 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 7.01 g;

2024-11-17 niedziela		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Colesław b/c () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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: 2581.23 kcal; Białko ogółem: 144.01 g; Tłuszcz: 100.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.07 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-11-18 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 6.80 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-11-19 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u> <u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy z szynki 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2108.80 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 9.51 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-11-20 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi 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>) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 60 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g 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: 2275.54 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 6.89 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-11-21 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Sałata zielona 20 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2231.98 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 6.85 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-11-22 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>) Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2004.69 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 7.75 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-11-23 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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: 2010.79 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 315.14 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 7.15 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-11-24 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2053.15 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; W tym cukry: 43.77 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 5.99 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,