

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-10-28 poniedziałek	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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g 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	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g 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>) 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 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>) 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>) 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2428.94 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2401.33 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2457.22 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 385.75 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2330.69 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 307.13 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2672.78 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 380.69 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2645.17 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2533.66 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 413.30 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 8.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE .) Pomidor 100 g 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 .) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE .) Pomidor 100 g Sliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE .) Pomidor 100 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL .) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL .) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT .) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR .) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR .) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE .) Makaron drobny 50 g (GLU PSZ .) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR .) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE .) Makaron drobny 50 g (GLU PSZ .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR .) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2292.94 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2355.47 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2409.22 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 391.70 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2560.79 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 389.69 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2623.32 kcal; Białko ogółem: 128.25 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 401.19 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2521.42 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 423.96 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 7.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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		
2024-10-30 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 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 JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasztecik Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Ryz na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> .) Ryz na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2252.52 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2273.64 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 112.70 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2498.44 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 413.11 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2116.81 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 294.79 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2483.33 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2499.07 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 387.70 g; W tym cukry: 122.87 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2578.17 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 430.43 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.55 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</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> , Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki 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> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy 100 ml (<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	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy 100 ml (<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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> , Platki owsiane 30 g (<u>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> , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane 30 g (<u>GLU OW</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> , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2308.42 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2529.11 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 409.21 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2076.94 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2461.06 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; W tym cukry: 106.29 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2583.39 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 115.61 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2626.65 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 434.95 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-01 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>) Dżem 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 30 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Śliwka 150 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 ml (<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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2400.65 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2296.68 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2695.88 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 388.80 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2275.13 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2631.46 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2527.49 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2790.20 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 420.16 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> .) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2455.25 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2160.39 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2320.55 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 375.68 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2229.63 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2700.93 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 395.54 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2406.07 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2415.33 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 406.06 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-03 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki 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 gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki 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 gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE) Ryż na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE) Ryż na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2711.72 kcal; Białko ogółem: 137.33 g; Tłuszcz: 99.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2573.48 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2808.82 kcal; Białko ogółem: 138.75 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 396.54 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2362.34 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2942.53 kcal; Białko ogółem: 145.98 g; Tłuszcz: 104.16 g; Kw. tł. nasy.: 45.46 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2804.29 kcal; Białko ogółem: 147.63 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2893.94 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 425.36 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 8.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek Fromage 60 g (GLUPSZ, MLE , Ogórek kiszony 100 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , 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 JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Ogórek kiszony 100 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek Fromage 60 g (GLUPSZ, MLE , Ogórek kiszony 100 g Sliwka 150 g 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 , Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , 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 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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek homo. naturalny 60 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na mleku obiad 200 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na mleku obiad 300 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na mleku obiad 300 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR , Ryż na mleku obiad 300 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na mleku obiad 300 g (MLE , Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Twarożek z papryką 60 g (MLE , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Twarożek z papryką 60 g (MLE , 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 , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Twarożek z papryką 60 g (MLE , Pomidor 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 siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE , 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 , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW , Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2409.26 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 44.18 g; Węglowodany ogółem: 368.40 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2475.01 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 424.08 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2474.44 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2189.83 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 299.43 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2843.54 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 48.33 g; Węglowodany ogółem: 441.88 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2731.03 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 462.04 g; W tym cukry: 107.36 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2571.98 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 417.66 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-05 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>SOJ, MLE, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	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 gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	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 gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>.) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>.) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>.) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (<u>GLU PSZ</u>.) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>.) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>.) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>.) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (<u>GLU PSZ</u>.) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u>.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL</u>.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL</u>.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u>.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>.) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (<u>GLU JĘCZ</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u>.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>.) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (<u>GLU JĘCZ</u>.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL</u>.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL</u>.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>.)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>.)	
	Wartość energetyczna: 2683.61 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 383.35 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2451.65 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 386.94 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 424.58 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2699.69 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 3006.05 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 431.99 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2774.08 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 435.58 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2713.49 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 455.39 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 7.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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 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>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</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 bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane () 200 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane () 200 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g 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 bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2412.73 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2208.04 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2441.25 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2066.07 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 288.77 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2648.83 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2444.14 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2536.95 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 411.16 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 8.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka 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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka 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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Jabko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka 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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka 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 homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 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>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Kasza kukurydziana/sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2411.26 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 97.42 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2356.58 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2414.64 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2130.31 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2738.18 kcal; Białko ogółem: 131.82 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2579.89 kcal; Białko ogółem: 130.76 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 99.85 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2499.76 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Dżem 60 g Serek Fromage 50 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> , Pomidor 100 g Sliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 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> , Serek Fromage 50 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> , Pomidor 100 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek Fromage 50 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Sliwka 150 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. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, 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. naturalny 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki gotowane () 200 g 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Pierś gotowana wędzona-produkt rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> , Makaron 50 g (<u>GLU PSZ</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 z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u> , Makaron 50 g (<u>GLU PSZ</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 b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pierś gotowana wędzona-produkt 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	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> , Biszkoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> , Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u> , Biszkoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)		
	Wartość energetyczna: 2513.65 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2321.64 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; W tym cukry: 113.31 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2409.85 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 376.18 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2268.86 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2781.50 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 98.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2589.49 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 124.35 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2521.55 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 408.94 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) 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 mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE .) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 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 .) Serek homo. naturalny 60 g (MLE .) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (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.) 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 .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 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 .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 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 .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2349.48 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2308.04 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2431.43 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2115.91 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2593.32 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2551.88 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2520.05 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 424.96 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-10 niedziela	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Sliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/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 gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet 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>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Ryz na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Ryz na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2440.11 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2273.84 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2516.48 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 389.95 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2073.95 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2670.92 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2504.65 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2632.09 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 425.99 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 7.46 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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
	Obiad Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak baby z olejem 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2239.79 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 296.62 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 7.69 g;	

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-29 wtorek	Sniadanie 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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2110.20 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.95 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-10-30 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 60 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2025.91 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 284.28 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.08 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-10-31 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 1986.04 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 10.23 g;	

2024-11-01 piątek		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u><i>MLE</i></u>) Chleb Graham 100 g (<u><i>GLU PSZ</i></u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u><i>MLE</i></u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 60 g (<u><i>MLE</i></u>) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u><i>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ</i></u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u><i>RYB</i></u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u><i>GLU PSZ, MLE</i></u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u><i>GLU PSZ</i></u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u><i>MLE</i></u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u><i>JAJ, MLE</i></u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u><i>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</i></u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2138.03 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 288.56 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.39 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-11-02 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2138.73 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.63 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-11-03 niedziela	Sniadanie 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 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 gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2271.44 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 270.25 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.60 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Wafle ryżowe 30 g
Wartość energetyczna: 2098.93 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 8.67 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-11-05 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>) Szyńka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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 makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Wartość energetyczna: 2608.79 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 38.83 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 9.11 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-11-06 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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane () 200 g
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1975.17 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 49.97 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.77 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-11-07 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, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 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>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 7.92 g;

2024-11-08 piątek		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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Śliwka 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) 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>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2177.96 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 282.44 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.45 g;

BB- BCO WYS 6 Z	
ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-11-09 sobota	Sniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2025.01 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 7.91 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1983.05 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 274.50 g; W tym cukry: 32.25 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.98 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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