

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-23	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) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Musztarda 10 g (GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) 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) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Musztarda 10 g (GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 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) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 30 g (GLU OW.) Mleko 250 ml (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.) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2372.90 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2335.87 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; W tym cukry: 106.21 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2556.56 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 398.51 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2104.39 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2646.95 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2609.92 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 396.88 g; W tym cukry: 117.38 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2653.18 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 428.04 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 8.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g
	Obiad	Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Kolacja	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mandarynka 2 szt Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mandarynka 2 szt Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mandarynka 2 szt Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
	PN	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 20 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)	Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 20 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 3272.74 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 102.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 477.43 g; W tym cukry: 128.72 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 3064.73 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 470.09 g; W tym cukry: 134.76 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2941.00 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 471.56 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2521.08 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 384.52 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 48.13 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 3194.04 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 99.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 469.95 g; W tym cukry: 122.04 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2986.03 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 462.61 g; W tym cukry: 128.08 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2960.95 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 476.55 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-25 środa	Śniadanie	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) Twarożek 60 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Ogórek konserwowy 100 g (GOR) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukio 5g (saszetka) 1 szt Jabko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 60 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Ogórek konserwowy 100 g (GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (MLE)	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Ogórek konserwowy 100 g (GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 60 g (MLE)	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	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 Biskopcy b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)
	Kolacja	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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	BN	Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna 100g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 3451.30 kcal; Białko ogółem: 176.00 g; Tłuszcz: 116.70 g; Kw. tł. nasy.: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 437.09 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 3472.78 kcal; Białko ogółem: 182.64 g; Tłuszcz: 108.63 g; Kw. tł. nasy.: 48.94 g; Węglowodany ogółem: 452.46 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 3384.88 kcal; Białko ogółem: 163.95 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 469.99 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2622.94 kcal; Białko ogółem: 149.57 g; Tłuszcz: 96.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; W tym cukry: 38.95 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 3360.40 kcal; Białko ogółem: 170.86 g; Tłuszcz: 113.70 g; Kw. tł. nasy.: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 426.58 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 3381.88 kcal; Białko ogółem: 177.50 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 441.95 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 3368.37 kcal; Białko ogółem: 163.17 g; Tłuszcz: 100.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 466.42 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 10.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane drobno tarte () b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	BN	Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Sałata zielona 20 g	Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Bułka graham-pszenna 70g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Sałata zielona 20 g	Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
		Wartość energetyczna: 3040.18 kcal; Białko ogółem: 151.09 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 421.86 g; W tym cukry: 101.27 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 3126.41 kcal; Białko ogółem: 148.46 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kw. tł. nasy.: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 425.36 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 3023.23 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 435.04 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2394.08 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 42.86 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 3008.24 kcal; Białko ogółem: 142.27 g; Tłuszcz: 95.08 g; Kw. tł. nasy.: 47.70 g; Węglowodany ogółem: 411.59 g; W tym cukry: 95.72 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 3035.51 kcal; Białko ogółem: 143.32 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 47.60 g; Węglowodany ogółem: 414.85 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 3023.23 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 435.04 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 60 g Twarożek 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 30 g Gruszka 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Dżem 60 g Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba panierowana pieczona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 ml (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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)			Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		
		Wartość energetyczna: 2521.15 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 113.61 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2415.68 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 17.50 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: 2290.79 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2751.96 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 403.47 g; W tym cukry: 124.52 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2646.49 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 388.47 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 18.56 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z gór-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 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) Szynka z gór-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 JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z gór-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 z gór-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 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z gór-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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z gór-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 jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z gór-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	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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: 2572.91 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 383.70 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2575.98 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 407.52 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2485.06 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2818.59 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 424.91 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2661.50 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 406.78 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2670.76 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 437.90 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-29 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 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) 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 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka 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 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 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 JECZ)	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) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 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 1 szt. 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 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 200 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 200 g (GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona 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) Piers 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) Piers 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) Piers 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) Piers 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) Ryz 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) Piers 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) Ryz na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Piers 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) Piers 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: 2498.33 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2319.26 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2462.44 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1991.64 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2729.14 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 390.39 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2550.07 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2547.56 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 404.10 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Papryka konserwowa 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka piastowska-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 Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 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) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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) Papryka konserwowa 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Papryka konserwowa 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka 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) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Ryż na mleku obiad 200 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa 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 kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa 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) 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 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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Mleko 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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	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: 2453.40 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 376.35 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2496.56 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 429.62 g; W tym cukry: 100.05 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2495.99 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 397.46 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2233.97 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2887.68 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 48.79 g; Węglowodany ogółem: 449.83 g; W tym cukry: 107.07 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2752.58 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 467.58 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2593.53 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 423.20 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-31 wtorek	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 z gór-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 Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z gór-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 Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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) Szynka z gór-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 Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z gór-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 Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z gór-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 Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron 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 z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (GLU PSZ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna/sypko 50 g (GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL) 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 (SEL, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	BN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)		
		Wartość energetyczna: 2802.61 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 412.20 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2570.65 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 415.79 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 33.83 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: 3125.05 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 460.84 g; W tym cukry: 107.96 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2893.08 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 464.43 g; W tym cukry: 118.90 g; Błonnik pok.: 35.59 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-01-01 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (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) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (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) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Piers 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) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE) 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 (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE) Piers 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) 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	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane () 200 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) 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 (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) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z pomidorów i koperku 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) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka z pomidorów i koperku 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2675.95 kcal; Białko ogółem: 138.88 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2567.44 kcal; Białko ogółem: 139.42 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2800.65 kcal; Białko ogółem: 140.32 g; Tłuszcz: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2425.47 kcal; Białko ogółem: 139.98 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2912.05 kcal; Białko ogółem: 147.09 g; Tłuszcz: 101.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2803.54 kcal; Białko ogółem: 147.63 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2896.35 kcal; Białko ogółem: 138.08 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 412.10 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Ketchup 20 g (SEL) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor koktajlowy 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 90 g Ketchup 20 g (SEL) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor koktajlowy 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) 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 (SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) 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 100 g (GLU PSZ, 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) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona 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) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona 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	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) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, 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) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana/sypko 50 g 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) 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 (SEL) 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) 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: 2738.80 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2501.84 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 381.45 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2559.90 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 409.86 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 310.18 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 3065.72 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 432.93 g; W tym cukry: 113.82 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2725.15 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 417.87 g; W tym cukry: 100.03 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2645.02 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 438.68 g; W tym cukry: 51.46 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 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	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, MLE,</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Dżem 60 g Pomarańcza 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 Pomarańcza 150 g 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>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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 Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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 Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2510.65 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2317.14 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.27 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: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 292.35 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2778.50 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; W tym cukry: 110.44 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2584.99 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 122.85 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 5.47 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana 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 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>) 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>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>) 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 (<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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) 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 Salata zielona 20 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>) 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 Salata zielona 20 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, 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: 2322.76 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2427.04 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 28.04 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: 2566.60 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 399.18 g; W tym cukry: 106.53 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2670.88 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 420.14 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 32.68 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 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2025-01-05 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) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) 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 (GLU PSZ, 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) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE) Ryz 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) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (MLE) Ryz na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) 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 (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 80 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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: 2346.34 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 74.04 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2354.90 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 69.43 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2615.46 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 400.97 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2156.51 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2577.15 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 380.69 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2585.71 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 381.15 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2731.07 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 437.01 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 7.42 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2024-12-23 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>) 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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka 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</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2013.49 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 293.30 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 10.13 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bułka graham-pszena 70g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)
	Kolacja	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PN	Bułka graham-pszena 70g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 20 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2521.08 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 384.52 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 48.13 g; Sól: 7.00 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-12-25 środa	Śniadanie Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₊</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ₊</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR₊</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE₊</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>)
	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 Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ₊ JAJ₊</u>)
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₊</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE SEL₊</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Bułka graham-pszena 70g 1 szt (<u>GLU PSZ₊</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Pomidor 50 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g
	Wartość energetyczna: 2622.04 kcal; Białko ogółem: 150.73 g; Tłuszcz: 96.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 10.48 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>z</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u><u>z</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u><u>z</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u><u>z</u>) Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u><u>z</u>)
	Obiad Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u><u>SEL</u><u>z</u>) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>z</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>SEL</u><u>z</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane drobno tarte () b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolejca Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>z</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u><u>z</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u><u>z</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Bułka graham-pszena 70g 1 szt (<u>GLU</u><u>PSZ</u><u>z</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u><u>z</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u><u>z</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Sałata zielona 20 g
Wartość energetyczna: 2393.18 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 42.86 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.94 g;	

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	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
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	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
		Wartość energetyczna: 2153.69 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.40 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-12-28 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa.wędzona.parzona z wodą dodana 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 ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 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>) Salata 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: 2394.16 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 8.33 g;	

2024-12-29 niedziela		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka 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	Pieczarkowa 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 Salatka szwedzka b/c () 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>) 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: 1900.74 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 269.67 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 9.59 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2024-12-30 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 dodana 50 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 100 g Mandarynka 2 szt 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Waflę ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2143.07 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 7.69 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana 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 JECZ</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
	BN	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
2025-01-01 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>) 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 Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 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: 2334.57 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 279.20 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 8.05 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-02 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>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2180.71 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; W tym cukry: 45.27 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 8.61 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomarańcza 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: 2174.96 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 281.84 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.47 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2025-01-04 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>) Piersz 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>) Salatka 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 Salata 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;

2025-01-05 niedziela		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ₁ może zawierać: GLU PSZ₁, JAJ₁, MLE₁, GOR₁</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ₁, JAJ₁</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ₁, SEL₁</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE₁</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: 2065.61 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 286.12 g; W tym cukry: 33.78 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.06 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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