

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 35 g (<u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<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>) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Wafle ryżowe 30 g						
		Wartość energetyczna: 2191.53 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2330.01 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2505.11 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 389.01 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2004.81 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2483.15 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 385.88 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2583.73 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2600.35 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 417.44 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet Jana wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pastą z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pastą z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pastą z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<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>) Pastą z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet Jana wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pastą z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pastą z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pastą z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na sypko 50 g Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Kasza kukurydziana na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PNI	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2518.18 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2402.09 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2618.27 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 407.05 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2074.96 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 282.79 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2750.39 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 386.76 g; W tym cukry: 96.73 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2634.30 kcal; Białko ogółem: 134.28 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 388.04 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2708.68 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 438.12 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-16 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mus z jabłek (j) 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 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mus z jabłek (j) z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ćwikła z chrzanem (l) 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Buraczki oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Buraczki oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ćwikła z chrzanem b/c (l) 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Ćwikła z chrzanem (l) 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Buraczki oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Buraczki oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2688.50 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2146.12 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2413.87 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 380.79 g; W tym cukry: 83.90 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2159.12 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 3021.02 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 103.99 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 412.41 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2478.64 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 111.35 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2511.41 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 406.53 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-17 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompotowocowy* 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z cukini z kielbasą 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompotowocowy* 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa () 100g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa () 100g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2518.71 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 383.81 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2379.68 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 387.25 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2698.12 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 432.81 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2187.24 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2800.96 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 428.87 g; W tym cukry: 111.42 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2661.93 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 432.30 g; W tym cukry: 104.49 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2802.99 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 461.81 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 2 szt Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<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>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sliwka 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba panierowana pieczona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba panierowana pieczona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g						
		Wartość energetyczna: 2617.87 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 368.46 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2327.54 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2666.50 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 415.20 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2190.92 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2861.71 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 410.41 g; W tym cukry: 118.40 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2571.38 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2759.44 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 446.32 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr.łuszczu	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.łuszczu
2024-10-19 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek (i) z/c 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mus z jabłek (i) z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (i) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane (i) 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami (i) 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane (i) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami (i) 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Buraczki gotowane (i) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami (i) 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (i) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (i) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane (i) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami (i) 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane (i) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami (i) 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g Buraczki gotowane (i) 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na sypko 50 g Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g						
		Wartość energetyczna: 2623.91 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 385.33 g; W tym cukry: 114.76 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2555.04 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 379.66 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2713.81 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 420.24 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2385.03 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2826.09 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; W tym cukry: 117.22 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2757.22 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 411.38 g; W tym cukry: 117.61 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2809.51 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 453.56 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-20 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokul gotowany* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokul gotowany* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	☞	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2912.68 kcal; Białko ogółem: 146.45 g; Tłuszcz: 105.85 g; Kw. tł. nasy.: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2789.99 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 390.51 g; W tym cukry: 142.92 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2970.58 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2581.23 kcal; Białko ogółem: 144.01 g; Tłuszcz: 100.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 3134.78 kcal; Białko ogółem: 157.65 g; Tłuszcz: 113.31 g; Kw. tł. nasy.: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; W tym cukry: 100.48 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 3012.09 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 419.98 g; W tym cukry: 145.72 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 3068.12 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 460.19 g; W tym cukry: 127.61 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszlet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszlet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 50 g (<u>GLU JECZ</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna/sypko 50 g (<u>GLU JECZ</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2430.68 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 391.00 g; W tym cukry: 118.30 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2361.16 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 399.75 g; W tym cukry: 116.38 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2679.96 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 434.28 g; W tym cukry: 120.86 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2617.26 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 418.75 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2547.74 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 427.50 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2765.08 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 463.10 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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
	PNI	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
		Wartość energetyczna: 2227.96 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 305.99 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2257.37 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2361.23 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2013.20 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 38.10 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2473.64 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2503.05 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2470.51 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 386.57 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-23 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny (). 60 g (RYB) 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) Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny (). 60 g (RYB) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny (). 60 g (RYB) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny (). 60 g (RYB) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (MLE) Płatki owsiane 35 g (GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny (). 60 g (RYB) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (GLU OW) Mleko 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny (). 60 g (RYB) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny (). 60 g (RYB) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)						
		Wartość energetyczna: 2412.83 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2536.22 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2550.29 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 413.11 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2275.54 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2797.65 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 440.97 g; W tym cukry: 117.16 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2792.24 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 437.38 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2647.83 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 438.85 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasołi () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</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, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasołi () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasołi () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2583.44 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2391.91 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2604.67 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2260.26 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2910.36 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 102.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 407.85 g; W tym cukry: 125.09 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2627.93 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 125.69 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2698.99 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 438.20 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr.łuszczu	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.łuszczu
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba panierowana pieczona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba panierowana pieczona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Makaron drobny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron drobny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2380.48 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2338.35 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; W tym cukry: 116.10 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2535.73 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 390.02 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1932.27 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2648.33 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 381.99 g; W tym cukry: 116.38 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2494.00 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 127.05 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2647.93 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 422.28 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<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>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g 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>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g 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 owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Ryż na sypko 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane 25 g (<u>GLU OW</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	W	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2681.95 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 365.00 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2519.83 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2656.11 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 423.88 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2194.99 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2937.97 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 97.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 402.96 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2775.85 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 423.46 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2753.65 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 449.62 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Mleko 250 ml (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 50 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2523.77 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2248.44 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2480.45 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2144.05 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2754.58 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2479.25 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2586.86 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.08 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia)z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2004.81 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 6.20 g;

BB- BCO WYS 6 Z ograniczn.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-15 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<i>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Solferino () 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<i>GLU PSZ</i>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<i>GLU PSZ</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Galaretką drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (<i>SEL</i>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2074.96 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 282.79 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 7.44 g;	

		BB- BCO WYS 6 Z ograniczn.łatwo.przysw.węglowodanów
2024-10-16 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SQU</u>) Serrek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Sliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE S02</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2159.12 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tt. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 7.62 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-17 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)
	Obiad Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 2187.24 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 7.52 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-18 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Siwka 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Dyniowa z makaronem () 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus jablko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
Wartość energetyczna: 2190.92 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.26 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-19 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Twaróg półtłusty 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 Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE SEL</u>) Bitka z udźca z indyka (gotowana) 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2385.03 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 9.03 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-20 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SQJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g
	PM Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)
Wartość energetyczna: 2581.23 kcal; Białko ogółem: 144.01 g; Tłuszcz: 100.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.07 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 6.80 g;	

		BB- BCO WYS 6 Z ograniczn.łatwo.przysw.węglowodanów
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SQU</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2013.20 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 38.10 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 8.90 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-23 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECH</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny (). 60 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
	Wartość energetyczna: 2275.54 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 6.89 g;

		BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2260.26 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 6.51 g;

BB- BCO WYS 6 Z ograniczn.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-25 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE,SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
Wartość energetyczna: 1932.27 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 6.89 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-26 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Serek homo. naturalny 60 g (<i>MLE</i>) Ketchup 20 g (<i>SEL</i>) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL</i>) Potrawka drobiowa () 150 g (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<i>MLE</i>) Ryż na sypko 200 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<i>GLU PSZ</i>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2194.99 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 7.43 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2053.15 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; W tym cukry: 43.77 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 5.99 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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