

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2004.24 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1964.66 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 274.54 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1942.54 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 39.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1809.53 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 260.23 g; W tym cukry: 49.88 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2060.00 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2020.41 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1942.54 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 39.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 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	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Solferino # 350 ml (<u>GLUPSZ, 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 Kompot owocowy* 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> .) Dynamus z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynamus (bez oleju) 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLUPSZ, 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 Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino # 350 ml (<u>GLUPSZ, 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 Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> .) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Dynamus z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> .) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Dynamus z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynamus (bez oleju) 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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> .) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> .) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2221.00 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2221.35 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2111.93 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1906.37 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 234.68 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2366.06 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 296.32 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2277.60 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2138.97 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 7.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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		
2026-01-07 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> <u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 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> , <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> <u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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> , <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> <u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka świeża 100 g Mandarynka 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> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> <u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka świeża 100 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> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> <u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2444.57 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2021.86 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2057.73 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1913.35 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 256.65 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2554.84 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 92.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2164.78 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 326.84 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2090.39 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami# 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami# 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami# 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami# 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami# 400 g (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami# 400 g (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
			Wartość energetyczna: 2337.94 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2215.57 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2041.09 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1881.35 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2414.62 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 314.73 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2292.25 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-09 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 60 g Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 60 g Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 60 g Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 60 g Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Dyniowa z makaronem # 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salaćka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salaćka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salaćka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2272.40 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 324.46 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2247.61 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2318.30 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1935.18 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 241.88 g; W tym cukry: 49.13 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2331.12 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 335.00 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2306.33 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2316.17 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE , Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02 , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ , Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2266.90 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2135.68 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2064.29 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2054.23 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 264.87 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2291.49 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2160.27 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE , Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g (82% tł.) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE , Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE , Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE , Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE , Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE , Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2204.16 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 314.29 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2178.15 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2250.75 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 350.56 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1758.08 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 213.80 g; W tym cukry: 34.78 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2236.38 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2206.30 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; W tym cukry: 98.86 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2271.13 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-12, 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>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca # 60 g (<u>SEL</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 JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca # 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca # 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca # 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca # 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca # 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca # 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Rzepa biała 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Rzepa biała 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka wiosenna - diety (sałata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2183.91 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2318.20 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2179.71 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1917.42 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 254.14 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2216.15 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2350.44 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2179.71 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (SEL,) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (SEL,) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2331.42 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2099.17 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2097.31 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 333.30 g; W tym cukry: 79.09 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1763.06 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 231.05 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2433.81 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2201.56 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2190.09 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-14 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 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 Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 30 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 30 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2077.41 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2230.49 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2174.35 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1951.80 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2202.08 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2264.26 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2271.89 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-15 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z fasoli 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z fasoli 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z fasoli 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2231.99 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2276.37 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2109.40 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2014.74 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 270.15 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2350.45 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2303.93 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2109.40 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>MA</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> , <u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>MA</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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>MA</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> , <u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>MA</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>MA</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 mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>MA</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>MA</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	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , <u>MA</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 smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>MA</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>MA</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>MA</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , <u>MA</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>MA</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> , <u>MA</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>MA</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> , <u>MA</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>MA</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MA</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>MA</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> , <u>MA</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MA</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> , <u>MA</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> , <u>MA</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2279.49 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2303.14 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2121.06 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1891.55 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 225.24 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2342.02 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2253.47 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2121.06 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Rzodkiew biała 80 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2234.71 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2300.26 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2273.77 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2019.06 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 257.35 g; W tym cukry: 40.32 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2361.59 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-18 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g 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 i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 Marchew gotowana bez oleju 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 Marchew gotowana bez oleju 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2142.33 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2079.94 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2105.98 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1867.09 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 236.43 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2188.09 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 289.11 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2125.70 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2082.64 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.28 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1809.53 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 260.23 g; W tym cukry: 49.88 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 7.45 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-01-06 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE SEL</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE GOR</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1906.37 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 234.68 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 7.43 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-01-07 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka świeża 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Grycikowa # 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1913.35 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 256.65 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 6.05 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-08 czwartek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .)
	Obiad
	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami# 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 1902.35 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 8.88 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-01-09 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Dyniowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1935.18 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 241.88 g; W tym cukry: 49.13 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 5.94 g;

BB- BCO WYS 6 Z ograniczn.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-10 sobota	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Szyńka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2054.23 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 264.87 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 10.29 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-01-11 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław b/c 200 g (JAJ , MLE GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ SOJ SEL GOR SO2) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1758.08 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 213.80 g; W tym cukry: 34.78 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.75 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca # 60 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 1917.42 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 254.14 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 5.87 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-01-13 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1763.06 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 231.05 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.13 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-01-14 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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 JĘCZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1951.80 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 6.92 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z fasoli 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2014.74 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 270.15 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 6.59 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-01-16 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1891.55 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 225.24 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.40 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-17 sobota	Śniadanie
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad
	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja
	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2046.62 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 257.65 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 8.06 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1794.39 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 226.52 g; W tym cukry: 37.88 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.42 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,