

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-19 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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	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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 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, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 370 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany* (bez oleju) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany* (bez oleju) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2119.43 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2195.66 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2251.40 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 351.90 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2114.24 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2201.86 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2168.00 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2273.26 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 9.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-20 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa 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, SO2</u>) Twarożek 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 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, SO2</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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, SO2</u>) Twarożek 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	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, SO2</u>) Twarożek 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	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa pieczona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 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	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa pieczona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 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	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki 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>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2282.78 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2240.37 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 305.82 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2104.00 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2153.44 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 268.68 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2356.93 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2314.52 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2126.12 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-21 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>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bulką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bulką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2456.22 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 320.53 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2194.58 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2282.04 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 358.31 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1889.18 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 259.45 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2517.87 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2256.23 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2284.89 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>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 i warzyw 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i warzyw 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i warzyw 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) 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>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu i warzyw 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki 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>) Pasta z twarogu i warzyw 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 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>) Pasta z twarogu i warzyw 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i warzyw 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
2026-01-22 czwartek	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2193.68 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2081.96 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2195.49 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1869.95 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 259.47 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2247.84 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 286.74 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2136.11 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2219.64 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo.przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 60 g Salata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Salata zielona 30 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.)	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 Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 60 g Salata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Obiad	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany * (bez oleju) 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Ziemniaki 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 koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g
	Wartość energetyczna: 2324.96 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2296.65 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2335.72 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1976.54 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 243.92 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2383.58 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 112.21 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2355.27 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2386.60 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL, PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (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	Koperkowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL, PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 120 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem 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) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana 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 soczewicy czerwonej 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2108.37 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 292.33 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2036.49 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2147.13 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 316.93 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 1971.52 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 263.62 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2163.71 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 286.16 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2101.54 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2182.18 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 9.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-25 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Wartość energetyczna: 2529.74 kcal; Białko ogółem: 136.79 g; Tłuszcz: 100.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2392.17 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 295.64 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2572.81 kcal; Białko ogółem: 134.51 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2295.89 kcal; Białko ogółem: 138.09 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 229.52 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2583.70 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2446.13 kcal; Białko ogółem: 138.42 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 305.82 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2591.67 kcal; Białko ogółem: 135.32 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-26 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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	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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 2 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 z koperkiem 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
			Wartość energetyczna: 2193.77 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2270.40 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 374.10 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2113.96 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1945.29 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 255.69 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2252.28 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2328.91 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 383.25 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ 1 Podstawowa	BB- BCO WYZ 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ 6 Z ogranicz. łatwo.przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS 1 Podstawowa	BB- BCO WYS 2 Łatwo strawna	BB- BCO WYS 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (SEL) Hummus 60 g (SEZ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Hummus 60 g (SEZ) Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Ketchup 20 g (SEL) Hummus 60 g (SEZ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Surówka z rzepy i marchewki (bez jabłka) 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Surówka z rzepy i marchewki (bez jabłka) 200 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Surówka z rzepy i marchewki (bez jabłka) 200 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami# 60 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami# 60 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami# 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 80 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2710.20 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2309.53 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2222.14 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2409.42 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; W tym cukry: 48.10 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2895.72 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 105.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2467.81 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2232.74 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona * (bez oleju) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona * (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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salatka z pomidorów i koperku 100 g
		Wartość energetyczna: 2046.75 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 258.76 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2029.78 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2082.77 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 319.65 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1803.18 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 229.44 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2120.99 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 272.35 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2085.42 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2108.41 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-29 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna 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) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2265.01 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2232.41 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 327.04 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2137.36 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2017.80 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 260.72 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2385.12 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2261.62 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2131.47 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 piątek	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) Dżem 60 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 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 60 g (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Zacierka 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 Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na 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 60 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa # 350 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # (bez oleju) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa # 350 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # (bez oleju) 200 g (GLU PSZ, 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) 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 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) 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g
	Wartość energetyczna: 2291.11 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2089.00 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 294.79 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2198.58 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 345.50 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2010.72 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 236.44 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2376.27 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 302.84 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2174.16 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 309.89 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2222.48 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 100 g Guszcza 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 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 Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki 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) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g Salata 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) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2249.06 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 110.07 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2300.65 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2334.37 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2054.21 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2305.01 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2356.60 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2360.32 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 381.15 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 9.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-02-01 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>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/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 homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany * (bez oleju) 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>) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany * (bez oleju) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Mini crispy żytnie z pomidorami i bazylią 30g 1 szt (<u>OZI, ORZ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2419.28 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2251.51 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2355.21 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2008.72 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 248.55 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2471.03 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2303.26 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2381.56 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.44 g;

BB- BCO WYS 6 Z ograniczn.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2023.34 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 260.07 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 8.43 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-20 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2062.54 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 258.17 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 6.86 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-21 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1798.28 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 248.94 g; W tym cukry: 37.38 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.99 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-22 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 i warzyw 60 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u> , <u>MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1779.05 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 248.96 g; W tym cukry: 39.44 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 9.57 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-23 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 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 koperkiem-dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1885.64 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 233.41 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.39 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-24 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Koperkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos zielony* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1880.62 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 253.11 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.68 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-25 niedziela	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2204.99 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 219.01 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.67 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 1854.39 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 245.18 g; W tym cukry: 38.92 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 8.40 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-27 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy i marchewki (bez jabłka) 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami# 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2318.52 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 9.36 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-28 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1712.28 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 218.93 g; W tym cukry: 31.53 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.18 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-29 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 1926.90 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 250.21 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 6.22 g;	

BB- BCO WYS 6 Z ograniczb.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-30 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1919.82 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 225.93 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.19 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-01-31 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 1963.31 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 273.79 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 6.98 g;

BB- BCO WYS 6 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-02-01 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>) Ogórek kiszony 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Mini crispy żytnie z pomidorami i bazylią 30g 1 szt (<u>OZI, ORZ</u>)
	Wartość energetyczna: 1917.82 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 238.04 g; W tym cukry: 33.89 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.09 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,