

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna		
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Brokułowa z ryżem# 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą# 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem# 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem# 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem# 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą# 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem# 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą# 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem# 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami# 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami# 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami# 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami# 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2101.25 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2108.15 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2014.63 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1787.54 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 268.52 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2133.64 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2140.54 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.14 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	
2026-04-28 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> ) Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g 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	Solferino # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2324.18 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 295.79 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2303.49 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2046.69 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2023.73 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 259.83 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2353.39 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 305.97 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2352.72 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna
2026-04-29 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy # 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy # 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy # 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2444.57 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2076.84 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2017.18 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1943.35 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 275.57 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2600.73 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2187.11 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzepa biała 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 JEJCZ</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzepa biała 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzepa biała 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Obiad	Ziemiaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemiaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemiaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
			Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2366.01 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2215.57 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.28 g;		Wartość energetyczna: 2041.09 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1954.42 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2442.69 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2292.25 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna		
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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> ) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2325.35 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 113.94 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2172.47 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; W tym cukry: 112.43 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.18 g;			Wartość energetyczna: 2175.16 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1785.68 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 243.09 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2352.91 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2200.03 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 5.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna		
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <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> ) Jabłko pieczone 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> ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2206.82 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 308.96 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2173.85 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2006.93 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1994.15 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 268.60 g; W tym cukry: 32.49 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2231.41 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2198.44 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.74 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna		
2026-05-03 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek ze słonecznikiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek ze słonecznikiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek ze słonecznikiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek ze słonecznikiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek ze słonecznikiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 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	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2</u> ) Salata zielona 30 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 70 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2245.41 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; W tym cukry: 114.52 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2250.91 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 108.34 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2209.21 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1770.54 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 227.29 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2273.56 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 324.95 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2279.06 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.35 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna		
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalań gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety (salata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety (salata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2329.12 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2323.63 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 379.34 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.86 g;			Wartość energetyczna: 2185.13 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2062.63 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 270.38 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2333.80 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2461.81 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 362.53 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 5.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna		
2026-05-05 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Jarzynowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 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 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2216.31 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2121.10 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 5.62 g;			Wartość energetyczna: 2070.27 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 37.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1742.49 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 231.44 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2318.70 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2223.49 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna		
2026-05-06 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g ( <u>RYB.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g ( <u>RYB.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g ( <u>RYB.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g ( <u>RYB.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g ( <u>RYB.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2139.84 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2234.45 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 4.90 g;			Wartość energetyczna: 2154.91 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1975.06 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; W tym cukry: 40.64 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2293.31 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2297.01 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 4.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</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 Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2468.94 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2510.55 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2149.58 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2251.69 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2447.40 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g; W tym cukry: 83.85 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2422.86 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 85.13 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna		
2026-05-08, piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona w panierce (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona w panierce (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Koleja	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 jajeczno-brokulowa 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 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 jajeczno-brokulowa 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) Pasta jajeczno-brokulowa 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 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> ) Pasta jajeczno-brokulowa 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2107.73 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2180.13 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 4.95 g;			Wartość energetyczna: 2008.03 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 340.84 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1781.32 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 232.55 g; W tym cukry: 35.12 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2139.20 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2099.40 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna		
2026-05-09 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</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> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziolowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziolowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziolowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziolowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziolowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2282.18 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 309.02 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2354.26 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.63 g;		Wartość energetyczna: 2232.23 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2035.12 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 265.68 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2343.51 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2415.59 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna
2026-05-10 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> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana bez oleju 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2135.43 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2052.26 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 282.88 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2114.30 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 46.58 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1860.18 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 246.08 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2181.19 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2098.02 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 293.40 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 5.48 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR. SO2.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem# 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem# 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Curry warzywne z ciecierzycą# 300 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (miruna) z koperkiem 60 g ( <b>RYB. MLE.</b> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami# 60 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2014.63 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1787.54 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 268.52 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 7.63 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Solferino # 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca 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	Solferino # 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g ( <u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2066.71 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2023.73 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 259.83 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.03 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-29 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa # 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy # 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <b>MLE. SO2.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2017.18 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1943.35 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 275.57 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 6.06 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rzepa biała 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> )
	Obiad	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięs drob i warzywami# 400 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2063.77 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1990.42 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 7.37 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2173.03 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1904.68 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 271.94 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 6.02 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g ( <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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2033.97 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1994.15 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 268.60 g; W tym cukry: 32.49 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 10.75 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek ze słonecznikiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 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	Rosół z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod. wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, SÓZ.</b> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2229.59 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1770.54 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 227.29 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.49 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka wiosenna - diety (salata lodowa) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2185.13 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2062.63 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 270.38 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 6.79 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE. 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2163.05 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 360.61 g; W tym cukry: 99.79 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1742.49 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 231.44 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.20 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-06 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL, GLU OW.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Serek homo. naturalny 60 g (<b>MLE.</b>)                      Mus z jabłek () z/c 100 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b>)                      Serek homo. naturalny 60 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 100 g                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	Obiad	<p>Ziemniaczana # 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Marchew gotowana (bez oleju) 200 g                      Kompot owocowy* b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana # 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos jarzynowy 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>)                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL, GLU OW.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<b>RYB.</b>)                      Salata zielona 30 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<b>RYB.</b>)                      Salata zielona 30 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2281.25 kcal;                      Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 49.76 g;                      Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; W tym cukry: 47.30 g;                      Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 6.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1975.06 kcal;                      Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 56.86 g;                      Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; W tym cukry: 40.64 g;                      Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 6.96 g;</p>

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo pomidorowy 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	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2174.33 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2251.69 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.01 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-08, piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka 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> ) Pasta jajeczno-brokulowa 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2008.03 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 340.84 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1781.32 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 232.55 g; W tym cukry: 35.12 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.41 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-05-09 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g 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 ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2259.27 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2062.68 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 265.98 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 8.17 g;

		BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYS Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Brokuł gotowany* 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana bez oleju 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2090.96 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; W tym cukry: 46.58 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1787.48 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 236.17 g; W tym cukry: 35.45 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.80 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,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,