

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 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) 100 g Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta# 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk)z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk)z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; W tym cukry: 103.05 g; Sód: 3170.80 mg;	Wartość energetyczna: 2348.71 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 98.10 g; Sód: 2976.42 mg;	Wartość energetyczna: 2134.02 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 106.10 g; Sód: 2855.70 mg;	Wartość energetyczna: 1959.11 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; W tym cukry: 72.94 g; Sód: 3023.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	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>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</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>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron kokardki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron kokardki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynam duszona z marchewką * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynam duszona z marchewką * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (<u>SEL.</u>)	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynam duszona z marchewką * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g			
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2827.58 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; Tłuszcz: 117.67 g; Kw. tł. nasy.: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 72.61 g; Sód: 3846.51 mg;	Wartość energetyczna: 2769.46 kcal; Białko ogółem: 138.19 g; Tłuszcz: 107.29 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 77.05 g; Sód: 3754.61 mg;	Wartość energetyczna: 2260.37 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 266.00 g; W tym cukry: 65.37 g; Sód: 3928.77 mg;	Wartość energetyczna: 2448.64 kcal; Białko ogółem: 133.87 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 278.84 g; W tym cukry: 53.76 g; Sód: 3886.27 mg;

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-14 środa	Śniadanie	Platki 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Kalafior gotowany* 100 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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c. 250 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ser żółty 50 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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 2 szt 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 2 szt 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2479.21 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 76.52 g; Sód: 2953.58 mg;	Wartość energetyczna: 2402.74 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 118.21 g; Sód: 3009.09 mg;	Wartość energetyczna: 2102.64 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 111.78 g; Sód: 2935.49 mg;	Wartość energetyczna: 2197.42 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 279.96 g; W tym cukry: 53.63 g; Sód: 3169.79 mg;

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	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>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z kukurzy z kiełbasą 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 250 g Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 250 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z czarnej porzeczki b/c* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek b/c* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek b/c* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z czarnej porzeczki b/c* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	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>) 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>) 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<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	
		Wartość energetyczna: 2644.00 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 342.08 g; W tym cukry: 79.35 g; Sód: 3044.09 mg;	Wartość energetyczna: 2349.96 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 81.38 g; Sód: 2495.10 mg;	Wartość energetyczna: 1987.16 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 271.87 g; W tym cukry: 67.04 g; Sód: 2794.46 mg;	Wartość energetyczna: 2010.79 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; W tym cukry: 53.80 g; Sód: 2555.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 60 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Brama) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Brama) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Brama) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany (bez oleju)* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Brama) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Kolacja	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>) Ser żółty 50 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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2600.37 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 109.86 g; Sód: 2257.32 mg;	Wartość energetyczna: 2498.91 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 110.09 g; Sód: 2331.47 mg;	Wartość energetyczna: 2323.39 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 120.85 g; Sód: 2213.69 mg;	Wartość energetyczna: 2211.26 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; W tym cukry: 65.52 g; Sód: 2624.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-17 sobota	Śniadanie	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>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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) 100 g Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 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>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Kolacja	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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2669.95 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 91.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 82.15 g; Sód: 3108.22 mg;	Wartość energetyczna: 2497.86 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 81.51 g; Sód: 2870.82 mg;	Wartość energetyczna: 1978.79 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 265.29 g; W tym cukry: 64.05 g; Sód: 2662.55 mg;	Wartość energetyczna: 2327.33 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; W tym cukry: 50.82 g; Sód: 3114.24 mg;

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Śliwka szt 2 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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 Colesław 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 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* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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* 100 g Dynia duszona (bez oleju)* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 koperkiem i z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl wieloowocowy* b/c. 250 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Serek śmietankowy naturalny z bazylią 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Serek śmietankowy naturalny ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2504.92 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 99.52 g; Sód: 3168.98 mg;	Wartość energetyczna: 2497.80 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; W tym cukry: 97.49 g; Sód: 3116.91 mg;	Wartość energetyczna: 2260.41 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 92.70 g; Sód: 2917.18 mg;	Wartość energetyczna: 2240.47 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 258.48 g; W tym cukry: 60.73 g; Sód: 3220.60 mg;

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g 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 Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g 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) 100 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g
	PD	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<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 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<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 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<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
		Wartość energetyczna: 2895.89 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 458.20 g; W tym cukry: 150.65 g; Sód: 2796.68 mg;	Wartość energetyczna: 2801.41 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 460.75 g; W tym cukry: 152.31 g; Sód: 2435.39 mg;	Wartość energetyczna: 2172.44 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; W tym cukry: 92.19 g; Sód: 2802.07 mg;	Wartość energetyczna: 2494.88 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 95.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 57.14 g; Sód: 4145.57 mg;

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 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) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c. 250 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 60 g 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2265.18 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; W tym cukry: 86.40 g; Sód: 3063.22 mg;	Wartość energetyczna: 2255.30 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; W tym cukry: 85.99 g; Sód: 2957.85 mg;	Wartość energetyczna: 1959.34 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 283.41 g; W tym cukry: 91.02 g; Sód: 2817.05 mg;	Wartość energetyczna: 1969.39 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 252.76 g; W tym cukry: 60.30 g; Sód: 3063.74 mg;

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-21 środa	Śniadanie	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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c z musem truskawkowym 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Kolacja	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2715.78 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 89.33 g; Sód: 3921.56 mg;	Wartość energetyczna: 2484.89 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 351.21 g; W tym cukry: 84.69 g; Sód: 3248.77 mg;	Wartość energetyczna: 2070.32 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 74.93 g; Sód: 3238.39 mg;	Wartość energetyczna: 2210.31 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; W tym cukry: 67.44 g; Sód: 3449.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt 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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	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* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 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 Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z czarnej porzeczki*b/c 50 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z czarnej porzeczki*b/c 50 g
	Kolacja	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>) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2756.34 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 395.91 g; W tym cukry: 105.34 g; Sód: 2092.72 mg;	Wartość energetyczna: 2610.03 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 109.26 g; Sód: 2279.71 mg;	Wartość energetyczna: 2083.47 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 91.54 g; Sód: 2583.90 mg;	Wartość energetyczna: 2312.63 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 58.23 g; Sód: 2261.28 mg;

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-23 piątek	Śniadanie	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>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g 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>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 60 g Mus z jabłek () b/c 150 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona w panierce (Brama) (bez dodatku oleju) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku # 100 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>) Pulpet rybny (Brama) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Brama) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Brama) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</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>) 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>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</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 jaj z koperkiem -dieta. 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2441.07 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g; W tym cukry: 102.81 g; Sód: 2221.23 mg;	Wartość energetyczna: 2494.73 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; W tym cukry: 104.77 g; Sód: 2164.77 mg;	Wartość energetyczna: 2163.91 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 97.78 g; Sód: 2726.59 mg;	Wartość energetyczna: 2125.43 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 56.00 g; Sód: 2316.05 mg;

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-24 sobota	Śniadanie	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mus z brzoskwiń 150 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2667.23 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tł. nasy.: 48.10 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 95.71 g; Sód: 2976.59 mg;	Wartość energetyczna: 2514.96 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; W tym cukry: 91.27 g; Sód: 2741.21 mg;	Wartość energetyczna: 2275.89 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; W tym cukry: 73.24 g; Sód: 2776.00 mg;	Wartość energetyczna: 2238.64 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; W tym cukry: 66.72 g; Sód: 2959.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO PL D01 Podstawowa	BB- BCO PL D02 Łatwo strawna	BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Mus z jabłek () b/c 150 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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g			
	Kolacja	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>) Szyńka 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 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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2455.28 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 99.15 g; Sód: 2568.70 mg;	Wartość energetyczna: 2483.75 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 99.10 g; Sód: 2661.04 mg;	Wartość energetyczna: 2016.32 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; W tym cukry: 73.10 g; Sód: 2689.98 mg;	Wartość energetyczna: 2088.44 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 258.04 g; W tym cukry: 54.41 g; Sód: 2819.20 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,