Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-11-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (drobno tarta) 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona (bez oleju) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (drobno tarta) 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona (bez oleju) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2523.48 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sód: 3954.13 mg;	Wartość energetyczna: 2333.92 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sód: 2668.80 mg;	Wartość energetyczna: 2018.68 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2813.89 mg;	Wartość energetyczna: 2312.72 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sód: 3556.20 mg;	Wartość energetyczna: 2540.28 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sód: 4050.13 mg;	Wartość energetyczna: 2333.92 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sód: 2668.80 mg;	Wartość energetyczna: 2018.68 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2813.89 mg;	Wartość energetyczna: 2312.72 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sód: 3556.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-11-24 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa pieczona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana . 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa pieczona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana . 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek Fromage 60 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kalarepa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Kalarepa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek Fromage 60 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kalarepa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Kalarepa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 25 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 25 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2726.84 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 46.13 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 3444.95 mg;	Wartość energetyczna: 2565.63 kcal; Białko ogółem: 131.16 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sód: 2645.39 mg;	Wartość energetyczna: 1892.24 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 2792.91 mg;	Wartość energetyczna: 2233.19 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sód: 3026.33 mg;	Wartość energetyczna: 2726.84 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 46.13 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 3444.95 mg;	Wartość energetyczna: 2565.63 kcal; Białko ogółem: 131.16 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sód: 2645.39 mg;	Wartość energetyczna: 1892.24 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 2792.91 mg;	Wartość energetyczna: 2233.19 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sód: 3026.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-11-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kotlet mielony drobiowy pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kotlet mielony drobiowy pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny. 60 g (***RYB,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny. 60 g (***RYB,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny. 60 g (***RYB,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny. 60 g (***RYB,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny. 60 g (***RYB,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny. 60 g (***RYB,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (bułka graham 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (bułka graham 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2514.34 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 4167.04 mg;	Wartość energetyczna: 2379.23 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sód: 2951.50 mg;	Wartość energetyczna: 2080.04 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sód: 2925.60 mg;	Wartość energetyczna: 2074.90 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 285.08 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sód: 4114.60 mg;	Wartość energetyczna: 2514.34 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 4167.04 mg;	Wartość energetyczna: 2379.23 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sód: 2951.50 mg;	Wartość energetyczna: 2080.04 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sód: 2925.60 mg;	Wartość energetyczna: 2074.90 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 285.08 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sód: 4114.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-11-26 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (***GOR,***) Twarożek ze słonecznikiem 70 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twarożek ze słonecznikiem 70 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (***GOR,***) Twarożek ze słonecznikiem 70 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twarożek ze słonecznikiem 70 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 140 g Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany # (bez oleju) 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany # (bez oleju) 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser topiony 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa # 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa # 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser topiony 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa # 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa # 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g							
		Wartość energetyczna: 2870.49 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 118.74 g; Kw. tł. nasy.: 44.23 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sód: 5230.66 mg;	Wartość energetyczna: 2465.27 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 310.64 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sód: 3253.41 mg;	Wartość energetyczna: 2097.50 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 268.38 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 3412.13 mg;	Wartość energetyczna: 2265.72 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 266.68 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sód: 3470.04 mg;	Wartość energetyczna: 2870.49 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 118.74 g; Kw. tł. nasy.: 44.23 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sód: 5230.66 mg;	Wartość energetyczna: 2465.27 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 310.64 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sód: 3253.41 mg;	Wartość energetyczna: 2097.50 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 268.38 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 3412.13 mg;	Wartość energetyczna: 2265.72 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 266.68 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sód: 3470.04 mg;

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-11-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Banan 150 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # (bez oleju) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona (bez oleju)* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # (bez oleju) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 60 g (***SOJ,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 60 g (***SOJ,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2284.43 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 102.61 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 2029.95 mg;	Wartość energetyczna: 2493.34 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 1963.26 mg;	Wartość energetyczna: 2118.27 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sód: 2762.08 mg;	Wartość energetyczna: 2065.72 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 2935.31 mg;	Wartość energetyczna: 2284.43 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 102.61 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 2029.95 mg;	Wartość energetyczna: 2493.34 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 1963.26 mg;	Wartość energetyczna: 2118.27 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sód: 2762.08 mg;	Wartość energetyczna: 2065.72 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 2935.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-11-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony 120 g (***GLU PSZ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony 120 g (***GLU PSZ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2360.72 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sód: 3413.98 mg;	Wartość energetyczna: 2354.61 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 3153.80 mg;	Wartość energetyczna: 2049.44 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 3051.36 mg;	Wartość energetyczna: 2149.03 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 292.39 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sód: 3180.12 mg;	Wartość energetyczna: 2360.72 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sód: 3413.98 mg;	Wartość energetyczna: 2354.61 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 3153.80 mg;	Wartość energetyczna: 2049.44 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 3051.36 mg;	Wartość energetyczna: 2149.03 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 292.39 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sód: 3180.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-11-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Mix sałat 20 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Papryka świeża 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 70 g (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 70 g (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Wafle ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)
		Wartość energetyczna: 2669.18 kcal; Białko ogółem: 146.08 g; Tłuszcz: 102.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sód: 3251.33 mg;	Wartość energetyczna: 2749.22 kcal; Białko ogółem: 149.18 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sód: 2955.70 mg;	Wartość energetyczna: 2395.90 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 314.56 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 2917.58 mg;	Wartość energetyczna: 2437.72 kcal; Białko ogółem: 159.38 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 249.55 g; W tym cukry: 40.26 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sód: 3200.07 mg;	Wartość energetyczna: 2669.18 kcal; Białko ogółem: 146.08 g; Tłuszcz: 102.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sód: 3251.33 mg;	Wartość energetyczna: 2749.22 kcal; Białko ogółem: 149.18 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sód: 2955.70 mg;	Wartość energetyczna: 2395.90 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 314.56 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 2917.58 mg;	Wartość energetyczna: 2437.72 kcal; Białko ogółem: 159.38 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 249.55 g; W tym cukry: 40.26 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sód: 3200.07 mg;

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-11-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata lodowa 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej #. 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na mleku obiad 300 g (***MLE,***) Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na mleku obiad 300 g (***MLE,***) Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej #. 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na mleku obiad 300 g (***MLE,***) Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na mleku obiad 300 g (***MLE,***) Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)
		Wartość energetyczna: 2654.70 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 418.37 g; W tym cukry: 120.73 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sód: 3242.42 mg;	Wartość energetyczna: 2643.35 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 425.80 g; W tym cukry: 124.43 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 2035.55 mg;	Wartość energetyczna: 2102.35 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 2923.35 mg;	Wartość energetyczna: 2370.61 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sód: 3563.09 mg;	Wartość energetyczna: 2563.80 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 407.86 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sód: 3176.42 mg;	Wartość energetyczna: 2552.45 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 415.29 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 1969.55 mg;	Wartość energetyczna: 1964.35 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 2731.35 mg;	Wartość energetyczna: 2279.71 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sód: 3497.09 mg;

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-12-01 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Ketchup saszetka 20g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Gruszka 150 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata lodowa 20 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Ketchup saszetka 20g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (bez oleju)* 100 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe duszone z udźca 120 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (bez oleju)* 100 g (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (***RYB, SEL,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (***RYB, SEL,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (***RYB, SEL,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (***RYB, SEL,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (***RYB, SEL,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (***RYB, SEL,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)			Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka graham 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka graham 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2890.45 kcal; Białko ogółem: 135.76 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 402.37 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sód: 4060.97 mg;	Wartość energetyczna: 2659.03 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2798.91 mg;	Wartość energetyczna: 2256.49 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 308.32 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sód: 2898.72 mg;	Wartość energetyczna: 2540.53 kcal; Białko ogółem: 138.27 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sód: 3627.66 mg;	Wartość energetyczna: 2890.45 kcal; Białko ogółem: 135.76 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 402.37 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sód: 4060.97 mg;	Wartość energetyczna: 2659.03 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2798.91 mg;	Wartość energetyczna: 2256.49 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 308.32 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sód: 2898.72 mg;	Wartość energetyczna: 2449.63 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sód: 3561.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-12-02 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sałata lodowa 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (***SEL,***) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo o smaku waniliowym 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym (bez oleju) 80 g (***SEL,***) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Gruszka 1szt. 150 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Gruszka 1szt. 150 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (***SEL,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym (bez oleju) 80 g (***SEL,***) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Gruszka 1szt. 150 g Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2495.15 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 348.89 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sód: 3464.12 mg;	Wartość energetyczna: 2528.14 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sód: 2594.70 mg;	Wartość energetyczna: 2018.10 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 2859.92 mg;	Wartość energetyczna: 2252.57 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sód: 3794.36 mg;	Wartość energetyczna: 2404.25 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sód: 3398.12 mg;	Wartość energetyczna: 2437.24 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sód: 2528.70 mg;	Wartość energetyczna: 2039.13 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 2871.89 mg;	Wartość energetyczna: 2161.67 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sód: 3728.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-12-03 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 60 g (***SEL,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 60 g (***SEL,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 60 g (***SEL,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 60 g (***SEL,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2681.27 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sód: 2962.07 mg;	Wartość energetyczna: 2619.13 kcal; Białko ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 381.88 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sód: 2716.30 mg;	Wartość energetyczna: 2090.30 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 2867.07 mg;	Wartość energetyczna: 2353.16 kcal; Białko ogółem: 137.46 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sód: 3120.71 mg;	Wartość energetyczna: 2681.27 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sód: 2962.07 mg;	Wartość energetyczna: 2528.23 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sód: 2650.30 mg;	Wartość energetyczna: 2015.30 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 2864.07 mg;	Wartość energetyczna: 2262.26 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sód: 3054.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-12-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Dżem 60 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Dżem 60 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona w panierce (Miruna) (bez dodatku oleju) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # (bez oleju) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona w panierce (Miruna) (bez dodatku oleju) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # (bez oleju) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Mandarynka 75 g	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Mandarynka 75 g
		Wartość energetyczna: 2361.95 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sód: 2824.99 mg;	Wartość energetyczna: 2362.05 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; W tym cukry: 118.61 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sód: 2221.62 mg;	Wartość energetyczna: 1983.85 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sód: 2504.31 mg;	Wartość energetyczna: 1971.62 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 255.02 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sód: 2991.13 mg;	Wartość energetyczna: 2271.05 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sód: 2758.99 mg;	Wartość energetyczna: 2271.15 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sód: 2155.62 mg;	Wartość energetyczna: 1983.85 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sód: 2504.31 mg;	Wartość energetyczna: 1880.72 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 244.51 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sód: 2925.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-12-05 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek Fromage 60 g (***GLU PSZ, MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 25 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 25 g		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g	
		Wartość energetyczna: 2695.43 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 106.05 g; Kw. tł. nasy.: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 335.00 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sód: 4562.52 mg;	Wartość energetyczna: 2631.16 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 346.24 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sód: 3523.74 mg;	Wartość energetyczna: 2105.58 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 273.42 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 3455.11 mg;	Wartość energetyczna: 2262.17 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 272.89 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sód: 4084.62 mg;	Wartość energetyczna: 2604.53 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.50 g; Węglowodany ogółem: 324.49 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sód: 4496.52 mg;	Wartość energetyczna: 2540.26 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sód: 3457.74 mg;	Wartość energetyczna: 2105.58 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 273.42 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 3455.11 mg;	Wartość energetyczna: 2171.27 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 262.38 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sód: 4018.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- BCO WYZ D01 Podstawowa	BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS D01 Podstawowa	BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna	BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-12-06 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Jabłko 150 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlet wieprzowy panierowany pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w jarzynach 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki 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	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w jarzynach 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlet wieprzowy panierowany pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w jarzynach 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki 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	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w jarzynach 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2560.38 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sód: 3197.00 mg;	Wartość energetyczna: 2423.80 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sód: 2809.88 mg;	Wartość energetyczna: 2062.33 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 2850.72 mg;	Wartość energetyczna: 2116.76 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sód: 2951.54 mg;	Wartość energetyczna: 2469.48 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sód: 3131.00 mg;	Wartość energetyczna: 2332.90 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sód: 2743.88 mg;	Wartość energetyczna: 2062.33 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 2850.72 mg;	Wartość energetyczna: 2025.86 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 274.22 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sód: 2885.54 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,