

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ) Papyrka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ) Papyrka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix sałat 10 g	
2024-12-23 poniedziałek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
		Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-12-23 poniedziałek	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2526.30 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 398.64 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2603.25 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 397.01 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2327.72 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2336.20 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2263.21 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2943.53 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 445.25 g; W tym cukry: 122.91 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2251.73 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-12-24 wtorek	Sniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku () b/c 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	
		Wartość energetyczna: 2619.16 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2721.43 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2792.13 kcal; Białko ogółem: 145.19 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 390.14 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2717.01 kcal; Białko ogółem: 142.65 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2434.92 kcal; Białko ogółem: 137.70 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 3015.88 kcal; Białko ogółem: 140.14 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 450.92 g; W tym cukry: 135.89 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2085.09 kcal; Białko ogółem: 64.24 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 5.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa		
2024-12-25 środa	II SN	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Kawka zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Kawka zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Banan 1 szt. Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Kawka zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)
			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plastry ( ) 50 g			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana plastry ( ) 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.)	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.)		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa ( ) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g (MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g (MLE, SEL.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa ( ) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa ( ) 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)		
	Wartość energetyczna: 2695.11 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 375.33 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2754.44 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 401.46 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2723.77 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2823.88 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 468.33 g; W tym cukry: 125.10 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2388.02 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 43.45 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 3117.00 kcal; Białko ogółem: 144.26 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 455.52 g; W tym cukry: 112.13 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2213.72 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 6.86 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2024-12-26 czwartek	<b>Sniadanie</b> Plątki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Plątki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Plątki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Plątki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	<b>II SN</b>				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Mix salat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix salat 10 g	
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksykański 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy z szynki 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Mandarynka 2 szt	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
<b>Kolejacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
<b>PN</b>	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2827.58 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 421.10 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2634.33 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 398.62 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2481.07 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2515.75 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 96.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2974.61 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 392.27 g; W tym cukry: 119.04 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2220.79 kcal; Białko ogółem: 66.57 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		II SN			Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )			
2024-12-27 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-12-27 piątek	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2793.93 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 410.61 g; W tym cukry: 140.26 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2645.10 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 395.79 g; W tym cukry: 128.10 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2534.87 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 395.07 g; W tym cukry: 127.76 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2472.20 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 385.89 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2274.08 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2882.74 kcal; Białko ogółem: 135.36 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 137.97 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2079.16 kcal; Białko ogółem: 66.54 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 4.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2024-12-28 sobota	II SN	<p><b>Sniadanie</b></p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Pomidor b/skórki 80 g</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>
2024-12-28 sobota	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<b>GLU PSZ.</b>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<b>GLU PSZ.</b>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<b>GLU PSZ.</b>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<b>GLU PSZ.</b>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<b>GLU PSZ.</b>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>
2024-12-28 sobota	Kolejacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 30 g</p>
2024-12-28 sobota	PN	<p>Wartość energetyczna: 2875.78 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 11.11 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2885.19 kcal; Białko ogółem: 135.62 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 414.71 g; W tym cukry: 126.93 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.69 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2781.61 kcal; Białko ogółem: 134.51 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 397.68 g; W tym cukry: 125.34 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2538.70 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 124.65 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 9.82 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2857.57 kcal; Białko ogółem: 148.06 g; Tłuszcz: 95.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 481.55 g; W tym cukry: 170.38 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 10.27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3261.71 kcal; Białko ogółem: 147.20 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 481.55 g; W tym cukry: 170.38 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 10.15 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzona Węprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Salatka szwedzka ( ) 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Salatka szwedzka b/c ( ) 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety sojowe 60 g (SOJ.) Sos własny ( ) 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 80 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)
	Wartość energetyczna: 2207.91 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2328.86 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 357.19 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2264.63 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2361.79 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2046.16 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2655.07 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 405.32 g; W tym cukry: 117.42 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 1948.05 kcal; Białko ogółem: 54.95 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 353.19 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 4.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Marchew gotowana w plastrach () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g
	II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-12-30 pomiedziadzek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> )	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> )
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2557.60 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 445.07 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2708.40 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 475.97 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2447.60 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 406.63 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2343.99 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2467.38 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 3194.13 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 545.14 g; W tym cukry: 139.05 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2375.66 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 435.81 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 5.93 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 2 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEŻ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	
2024-12-31 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2732.22 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 392.04 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2481.69 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 394.96 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2392.42 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2238.86 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2567.82 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2897.05 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 448.96 g; W tym cukry: 126.28 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2310.00 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 415.41 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 5.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo, naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
		II SN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g	
2025-01-01 środa	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolejność	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2025-01-01 środa	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2573.19 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 109.65 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2635.19 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 396.71 g; W tym cukry: 108.94 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2530.30 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 395.69 g; W tym cukry: 107.48 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2423.29 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 401.94 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2363.63 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 3025.10 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 448.91 g; W tym cukry: 141.11 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2027.74 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sól: 5.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Mix salat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Mix salat 10 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2554.21 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2597.48 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2560.08 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2459.67 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2435.00 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 3011.40 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 415.30 g; W tym cukry: 120.22 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2038.23 kcal; Białko ogółem: 59.83 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Banan 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plasterki 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana plasterki 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	
2025-01-03 piątek	Obiad	Kalafirowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafirowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafirowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kalafirowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafirowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pomidor 80 g
2025-01-03 piątek	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2641,75 kcal; Białko ogółem: 113,14 g; Tłuszcz: 81,27 g; Kw. tł. nasy.: 24,32 g; Węglowodany ogółem: 383,58 g; W tym cukry: 105,51 g; Błonnik pok.: 28,36 g; Sól: 8,04 g;	Wartość energetyczna: 2631,16 kcal; Białko ogółem: 111,19 g; Tłuszcz: 63,81 g; Kw. tł. nasy.: 23,04 g; Węglowodany ogółem: 423,72 g; W tym cukry: 140,56 g; Błonnik pok.: 28,00 g; Sól: 6,38 g;	Wartość energetyczna: 2448,46 kcal; Białko ogółem: 106,88 g; Tłuszcz: 49,14 g; Kw. tł. nasy.: 17,15 g; Węglowodany ogółem: 415,07 g; W tym cukry: 136,16 g; Błonnik pok.: 26,57 g; Sól: 6,74 g;	Wartość energetyczna: 2314,14 kcal; Białko ogółem: 101,04 g; Tłuszcz: 57,26 g; Kw. tł. nasy.: 21,45 g; Węglowodany ogółem: 370,08 g; W tym cukry: 93,50 g; Błonnik pok.: 28,15 g; Sól: 6,83 g;	Wartość energetyczna: 2253,01 kcal; Białko ogółem: 115,87 g; Tłuszcz: 72,65 g; Kw. tł. nasy.: 23,72 g; Węglowodany ogółem: 300,23 g; W tym cukry: 46,61 g; Błonnik pok.: 34,22 g; Sól: 8,78 g;	Wartość energetyczna: 2967,60 kcal; Białko ogółem: 138,61 g; Tłuszcz: 74,21 g; Kw. tł. nasy.: 26,67 g; Węglowodany ogółem: 456,34 g; W tym cukry: 151,14 g; Błonnik pok.: 30,56 g; Sól: 8,38 g;	Wartość energetyczna: 2047,29 kcal; Białko ogółem: 66,63 g; Tłuszcz: 45,70 g; Kw. tł. nasy.: 14,57 g; Węglowodany ogółem: 361,07 g; W tym cukry: 83,27 g; Błonnik pok.: 28,53 g; Sól: 5,44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Pomidor 80 g Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-01-04 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, JEJCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, JEJCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, JEJCZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane () drobno tarte 200 g	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, JEJCZ</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, JEJCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, JEJCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
2025-01-04 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b> może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2502.17 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2624.47 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2537.86 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2507.48 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; W tym cukry: 132.21 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2588.26 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 3051.22 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 428.84 g; W tym cukry: 135.74 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2050.88 kcal; Białko ogółem: 60.64 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka rodzinna-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II SN				Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Kapusta zasmażana ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2638.35 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 400.61 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 47.17 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2532.09 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2423.72 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 377.70 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2465.98 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 416.12 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2305.75 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2970.48 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 437.46 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2130.22 kcal; Białko ogółem: 66.83 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 4.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Jabłko 1 szt
	II SN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEŻ</b> ) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostrości niejadalnej 50 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEŻ</b> ) Mix sałat 10 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR</b> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2794.10 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 416.35 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2781.23 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 414.65 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2263.21 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 10.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-24 wtorek	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos meksykański 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kapusta zasmażana () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () b/c 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2894.65 kcal; Białko ogółem: 149.85 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 384.21 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2844.60 kcal; Białko ogółem: 133.99 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 420.02 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2434.92 kcal; Białko ogółem: 137.70 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 8.63 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-25 środa	Sniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wedzona 40 g (<b>SOJ</b>)</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wedzona 40 g (<b>SOJ</b>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 80 g</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wedzona 40 g (<b>SOJ</b>)</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>)</p> <p>Marchew gotowana plastry () 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 400 ml</p> <p>Salatka jarzynowa () 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 400 ml</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE, SEL</b>)</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa () 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 400 ml</p>
PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2840.99 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 392.06 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 10.21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2934.58 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 134.94 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 425.11 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2388.02 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 43.45 g; Sól: 8.99 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-26 czwartek	Sniadanie	Plátky owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Plátky owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ,)	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)
		II SN Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Hummus 50 g ( <u>SEŻ</u> , Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostrońce niejadalnej 50 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Hummus 50 g ( <u>SEŻ</u> , Mix sałat 10 g
Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Sos meksykański 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Buraczki gotowane drobno tarte () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Mandarynka 2 szt	
	Kolejka Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	
	Wartość energetyczna: 3095.38 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 99.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 438.81 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2812.31 kcal; Białko ogółem: 127.73 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 416.25 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2624.74 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 10.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek 70 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Stupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Stupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Stupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p>
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2944.34 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 427.49 g; W tym cukry: 142.94 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 7.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2815.51 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 417.49 g; W tym cukry: 130.99 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2274.08 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.94 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-28 sobota	II SN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 3041.27 kcal; Białko ogółem: 148.19 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 404.96 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 3126.71 kcal; Białko ogółem: 146.00 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 451.85 g; W tym cukry: 141.88 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2857.57 kcal; Białko ogółem: 148.06 g; Tłuszcz: 95.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 10.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 4 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Twarożek 70 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<b>SOJ</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<b>SOJ</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<b>SOJ</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p>
	Obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny ( ) 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Salatka szwedzka ( ) 200 g (<b>GOR</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny ( ) 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny ( ) 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Salatka szwedzka b/c ( ) 200 g (<b>GOR</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Biszkopty b/c 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b> )</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2351.11 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 9.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2484.46 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.82 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2046.16 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.62 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-30 poniedziałek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		II SN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <u>MLE.</u> )	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2860.66 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 480.98 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2929.68 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 511.95 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2467.38 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 11.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g
2024-12-31 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos zielony () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos zielony () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos zielony () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 3000.58 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 109.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 409.86 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2664.53 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 414.69 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2567.82 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-01 środa	Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	II SN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2719.27 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 393.00 g; W tym cukry: 111.35 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2801.27 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 416.81 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2363.63 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 10.75 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Rukola 10 g
		II SN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2768.87 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2840.78 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 385.68 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2435.00 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-03 piątek	<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g
	<b>II SN</b>	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry () 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plastry () 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry () 50 g
	<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	<b>PN</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2826,15 kcal; Białko ogółem: 126,41 g; Tłuszcz: 88,48 g; Kw. tł. nasy.: 27,61 g; Węglowodany ogółem: 402,86 g; W tym cukry: 109,57 g; Błonnik pok.: 33,04 g; Sól: 9,75 g;	Wartość energetyczna: 2835,55 kcal; Białko ogółem: 123,95 g; Tłuszcz: 70,93 g; Kw. tł. nasy.: 26,32 g; Węglowodany ogółem: 447,82 g; W tym cukry: 144,84 g; Błonnik pok.: 31,04 g; Sól: 8,10 g;	Wartość energetyczna: 2280,31 kcal; Białko ogółem: 120,07 g; Tłuszcz: 73,40 g; Kw. tł. nasy.: 23,72 g; Węglowodany ogółem: 301,13 g; W tym cukry: 46,61 g; Błonnik pok.: 34,22 g; Sól: 8,79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-01-04 sobota	<p><b>Sniadanie</b></p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>)                      Pomidor 80 g                      Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)                      Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>)                      Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>)                      Salata zielona 10 g</p>
	<p><b>II ŚN</b></p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)                      Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)                      Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)                      Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ</u>)                      Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)                      Papryka świeża 80 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml                      Cukinia pieczona z olejem * 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)                      Papryka świeża 80 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>
<p><b>PN</b></p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                      Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)                      Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2773.92 kcal;                      Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 12.06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2916.22 kcal;                      Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 399.14 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2588.26 kcal;                      Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.92 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-05 niedziela	Śniadanie II SN Obiad Kolejca PN	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>) Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>) Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>
		<p>Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Serek śmietankowy naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Salata strzebiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>
		<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Sos własny () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (<b>GLU PSZ.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Sos własny () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Sos własny () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<b>MLE.</b>) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<b>MLE.</b>) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<b>MLE.</b>) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt</p>
		<p>Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt</p>	<p>Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2870.38 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 418.04 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 50.55 g; Sól: 8.56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2775.95 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.15 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2305.75 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.44 g;</p>	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,