

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak świeży 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak świeży 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak świeży 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak świeży 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 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 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-02-03 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana 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 Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) 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 Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) 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 Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Buraczki gotowane w plasterach () 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 Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 40 g (RYB, MLE.) Buraczki gotowane w plasterach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-02-03 poniedziałek	PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Wafle ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	
		Wartość energetyczna: 2263.40 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 372.50 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 44.46 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2443.07 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2349.58 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2349.36 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2338.37 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 50.15 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 3056.06 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 491.27 g; W tym cukry: 142.49 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2213.45 kcal; Białko ogółem: 64.67 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 387.65 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 5.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 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 mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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) 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 mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	
2025-02-04 wiforek Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 50 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 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.) Marchew gotowana w plasty () 80 g Rukola 10 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.) Banan 1 szt. 1 szt 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.) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 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.) Marchew gotowana w plasty () 80 g Rukola 10 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2417.56 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 350.49 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2496.03 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2278.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2462.14 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 408.61 g; W tym cukry: 108.91 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2172.24 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 33.30 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2744.96 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 402.48 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2141.49 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 5.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Mix sałat 10 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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 Dżem 50 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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 Dżem 50 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2905.99 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2540.73 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2472.04 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 376.03 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2471.42 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2561.12 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 66.15 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2935.85 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 449.82 g; W tym cukry: 136.74 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2049.63 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 33.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 5.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ</u>) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z cukini z kielbasą 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ryz na sytko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryz na sytko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sytko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sytko 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryz na sytko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryz na sytko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo wegetariańskie. 200 g Ryz na sytko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 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 osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 10 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 osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) 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 osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 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 osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 10 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2535.02 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 398.30 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2436.27 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 414.84 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2470.12 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 407.19 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2633.53 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 433.57 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2432.54 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2894.33 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 483.00 g; W tym cukry: 136.59 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2067.45 kcal; Białko ogółem: 58.19 g; Tłuszcz: 41.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 483.00 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 60 g 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 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	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 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (SOJ.) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Mix sałat 10 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 30 g (SOJ.)	
2025-02-07 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryz na sypko 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g (RYB.) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)						Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2734.94 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2545.40 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; W tym cukry: 108.98 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2449.46 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2353.56 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2258.05 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2778.57 kcal; Białko ogółem: 134.39 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; W tym cukry: 116.98 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2072.22 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 4.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-08 sobota	II ŚN	Śniadanie					
		Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż 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% 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Ryż 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)
Obiad	Kolejca	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banana 1szt. 1 szt	Banana 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banana 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banana 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	
	Wartość energetyczna: 2878.77 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 408.13 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2736.50 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 404.02 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2679.08 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 407.24 g; W tym cukry: 121.28 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2714.23 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 121.10 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2545.51 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 3089.93 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 458.94 g; W tym cukry: 154.79 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2061.72 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II SN				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
2025-02-09 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) 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	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Kotlety sojowe 60 g (SOJ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata lodowa 10 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry () 80 g Sałata lodowa 10 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka konserwowa 80 g Sałata lodowa 10 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Sałata lodowa 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2490.21 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2493.14 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2323.56 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2247.92 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2512.85 kcal; Białko ogółem: 149.11 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2979.94 kcal; Białko ogółem: 148.76 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 412.02 g; W tym cukry: 116.58 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 1912.03 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 32.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 412.02 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.sob.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-02-10 poniedziałek	<p>Śniadanie</p> <p>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 rodzinna-wędzonka-wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p>	<p>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-wędzonka-wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p>	<p>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 rodzinna-wędzonka-wieprzowa,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 JEJCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g</p>	<p>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-wędzonka-wieprzowa,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 JEJCZ.) Pomidor b/skórki 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa,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 JEJCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g</p>	<p>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 300 ml Pomidor b/skórki 80 g</p>
	<p>II SN</p>				<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>	
<p>Obiad</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na mleku obiad 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na mleku obiad 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na mleku obiad 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Grysiwka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na mleku obiad 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grysiwka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na mleku obiad 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>
<p>Kolacja</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>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 Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Cukinia pieczona 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 Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Cukinia pieczona 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 Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt</p>	<p>Cukinia pieczona 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 Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	
<p>PN</p>	<p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt</p>	<p>Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2263.16 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 392.82 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.15 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2567.16 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 446.00 g; W tym cukry: 110.72 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2520.10 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 443.54 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2468.14 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 424.29 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.12 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2238.94 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 8.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2987.46 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 455.54 g; W tym cukry: 127.04 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2218.21 kcal; Białko ogółem: 52.36 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 412.58 g; W tym cukry: 112.80 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 4.33 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g 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% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 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.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2292.99 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2336.24 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2283.16 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2278.11 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2357.35 kcal; Białko ogółem: 122.94 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2834.17 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 435.81 g; W tym cukry: 131.43 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2107.52 kcal; Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 376.23 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 4.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 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.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata lodowa 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) 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 Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Buraczki gotowane w plasterkach () 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 Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Buraczki gotowane w plasterkach () 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 Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plasterkach () 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 Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Biszkopto b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	
	Wartość energetyczna: 2602.65 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 397.28 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2544.45 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 396.81 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2507.05 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 396.77 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2443.23 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2329.12 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2849.17 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 447.13 g; W tym cukry: 122.96 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2070.76 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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 (GLU PSZ 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 Sałata zielona 10 g 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) 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 mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata zielona 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 mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Sałata zielona 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 mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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 mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Sałata zielona 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) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Twarożek 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-02-13 czwartek							
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) 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	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) 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 ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 40 g (SOJ) 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 Banan 1 szt. 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 Pasta z fasoli 70 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) 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 ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 40 g (SOJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1 szt. 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 Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (SOJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2562.82 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2668.58 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 126.72 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2610.04 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 128.45 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2570.25 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 136.41 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2474.61 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 3068.50 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 470.36 g; W tym cukry: 173.83 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2024.09 kcal; Białko ogółem: 63.56 g; Tłuszcz: 35.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 3.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Dżem 60 g Mandarynka 2 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% 10 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mandarynka 2 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 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	
2025-02-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolejca	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 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 Pasta z białek z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 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 Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Brokuł gotowany* 80 g
2025-02-14 piątek	PN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus- przecierowy owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2735.73 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2590.67 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2539.46 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 386.59 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2444.55 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2269.48 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2874.00 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 430.74 g; W tym cukry: 120.51 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2067.71 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 4.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 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.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Hummus 50 g (SEZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Marchew gotowana plasterki () 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	
2025-02-15 sobota	Kolacja	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2345.96 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2665.65 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 433.59 g; W tym cukry: 111.95 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2628.25 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 433.56 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2584.42 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 416.36 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2189.49 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 3088.48 kcal; Białko ogółem: 138.53 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 499.70 g; W tym cukry: 144.54 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2036.15 kcal; Białko ogółem: 57.41 g; Tłuszcz: 33.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 4.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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 jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 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 z koperkiem 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 50 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Salata lodowa 10 g 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Salata lodowa 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2545.63 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2450.55 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2353.83 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2388.29 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2215.70 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 284.14 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2729.08 kcal; Białko ogółem: 135.20 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 397.81 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 1879.47 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz: 35.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 4.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-03 poniedziałek	Sniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak świeży 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak świeży 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak świeży 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
		II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>
2025-02-03 poniedziałek	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
		Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>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 Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Buraczki gotowane w plastrach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
2025-02-03 poniedziałek	PN	<p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Wafle ryżowe 30g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2551.46 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 404.16 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 49.65 g; Sól: 9.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2698.33 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 431.69 g; W tym cukry: 112.51 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 8.33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2338.37 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 50.15 g; Sól: 7.95 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-04 wtorek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 ostrońce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II SN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 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.) Marchew gotowana w plastry () 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2566.48 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2664.95 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 396.09 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2172.24 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 33.30 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 8.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-05 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo, naturalny 70 g (MLE.) Mix sałat 10 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Mandarynka 2 szt</p>
	Obiad	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>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 Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 3133.81 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 107.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 425.55 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 10.27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2773.55 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 419.22 g; W tym cukry: 108.24 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.81 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2553.46 kcal; Białko ogółem: 125.80 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 9.26 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ</u>) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ</u>) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany* 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 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 osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 10 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0.3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2768.65 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 434.42 g; W tym cukry: 105.76 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2722.22 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 452.14 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2432.54 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 7.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-07 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>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>	
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (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>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (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>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Salata zielona 10 g</p> <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>Salata zielona 10 g</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>Salata zielona 10 g</p> <p>Chleb Graham 120 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>
	PN	<p>Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2868.88 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 394.97 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 8.46 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2699.33 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 395.59 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2258.05 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.63 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	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% 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix sałat 10 g 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry () 50 g
2025-02-08 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-02-08 sobota	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 3058.37 kcal; Białko ogółem: 137.60 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 425.18 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2954.93 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 429.24 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2545.51 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-09 niedziela	Sniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)</p>
	II SN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 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 (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE)</p> <p>Papryka konserwowa 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE)</p> <p>Buraczki gotowane plastry () 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE)</p> <p>Papryka konserwowa 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	PN	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2822.01 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 142.92 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 10.55 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2851.55 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 147.73 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 383.35 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 9.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2512.85 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 149.11 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 9.28 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-02-10 poniedziałek	<p>Sniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	<p>II SN</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Salata lodowa 10 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>
<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surowka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	
<p>PN</p> <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2428.24 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 408.00 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2752.25 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 465.99 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.82 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2238.94 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 8.86 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-02-11 wtorek	<p>Sniadanie</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Pomarańcza 150 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Salata zielona 10 g</p>
	<p>II ŚN</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>
<p>Obiad</p> <p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	
<p>PN</p> <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)</p>	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, SEZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2581.05 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 382.27 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 9.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2591.50 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 403.39 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.75 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2357.35 kcal; Białko ogółem: 122.94 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 7.94 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-12 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.)</p> <p>Buraczki gotowane w plasterach () 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Buraczki gotowane w plasterach () 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Buraczki gotowane w plasterach () 80 g</p>
	PN	<p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2876.35 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 422.10 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 9.05 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2700.27 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 415.15 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.73 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2329.12 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.01 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jablko 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jablko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jablko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p>
	Obiad	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 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 Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>)</p>
	PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2798,08 kcal; Białko ogółem: 137,16 g; Tłuszcz: 81,77 g; Kw. tł. nasy.: 32,47 g; Węglowodany ogółem: 390,05 g; W tym cukry: 82,92 g; Błonnik pok.: 43,60 g; Sól: 8,72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2923,84 kcal; Białko ogółem: 131,69 g; Tłuszcz: 75,18 g; Kw. tł. nasy.: 30,14 g; Węglowodany ogółem: 438,24 g; W tym cukry: 143,37 g; Błonnik pok.: 27,09 g; Sól: 7,35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2602,61 kcal; Białko ogółem: 133,01 g; Tłuszcz: 77,48 g; Kw. tł. nasy.: 29,60 g; Węglowodany ogółem: 357,39 g; W tym cukry: 50,66 g; Błonnik pok.: 47,55 g; Sól: 8,76 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolejca	Salata zielona 10 g 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>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 g	Salata zielona 10 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>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2881.81 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 89.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 405.44 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2756.75 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 422.13 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2269.48 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry () 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE.</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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2631.13 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 395.48 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2864.58 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 458.46 g; W tym cukry: 115.80 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2189.49 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 10.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-02-16 niedziela	<p>Sniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 70 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 70 g (MLE.) Jablko 1 szt 4 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
	<p>II ŚN</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Mix sałat 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa 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 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	
<p>Kolejca</p> <p>Salata lodowa 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Salata lodowa 10 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 Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Salata lodowa 10 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	
<p>PN</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2679.88 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 9.61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2604.80 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 9.01 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2215.70 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 284.14 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.91 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,