

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynamis duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynamis duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynamis duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynamis duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Buraczki gotowane w plastrach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Buraczki gotowane w plastrach () 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 40 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Buraczki gotowane w plastrach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )		
		Wartość energetyczna: 2183.63 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2407.96 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2327.41 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2297.38 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 370.80 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2249.11 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 3020.95 kcal; Białko ogółem: 146.30 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 478.03 g; W tym cukry: 129.76 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2049.26 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g	
Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Surówka z selera i marchwi ( ) 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Surówka z selera i marchwi ( ) 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 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 ( <b>MLE</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopt b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )
	Wartość energetyczna: 2338,07 kcal; Białko ogółem: 84,54 g; Tłuszcz: 59,80 g; Kw. tł. nasy.: 21,35 g; Węglowodany ogółem: 382,55 g; W tym cukry: 81,12 g; Błonnik pok.: 41,00 g; Sól: 9,97 g;	Wartość energetyczna: 2418,32 kcal; Białko ogółem: 86,11 g; Tłuszcz: 64,28 g; Kw. tł. nasy.: 20,80 g; Węglowodany ogółem: 388,41 g; W tym cukry: 82,41 g; Błonnik pok.: 35,53 g; Sól: 8,45 g;	Wartość energetyczna: 2324,83 kcal; Białko ogółem: 93,00 g; Tłuszcz: 55,75 g; Kw. tł. nasy.: 18,71 g; Węglowodany ogółem: 374,77 g; W tym cukry: 73,40 g; Błonnik pok.: 29,40 g; Sól: 7,83 g;	Wartość energetyczna: 2474,63 kcal; Białko ogółem: 92,60 g; Tłuszcz: 56,36 g; Kw. tł. nasy.: 21,37 g; Węglowodany ogółem: 412,52 g; W tym cukry: 108,95 g; Błonnik pok.: 31,37 g; Sól: 7,52 g;	Wartość energetyczna: 2086,42 kcal; Białko ogółem: 87,78 g; Tłuszcz: 57,83 g; Kw. tł. nasy.: 21,16 g; Węglowodany ogółem: 323,41 g; W tym cukry: 49,21 g; Błonnik pok.: 48,74 g; Sól: 9,31 g;	Wartość energetyczna: 2667,25 kcal; Białko ogółem: 106,07 g; Tłuszcz: 70,70 g; Kw. tł. nasy.: 23,88 g; Węglowodany ogółem: 414,23 g; W tym cukry: 111,68 g; Błonnik pok.: 36,62 g; Sól: 9,57 g;	Wartość energetyczna: 2148,20 kcal; Białko ogółem: 53,57 g; Tłuszcz: 49,81 g; Kw. tł. nasy.: 12,62 g; Węglowodany ogółem: 384,68 g; W tym cukry: 63,85 g; Błonnik pok.: 32,07 g; Sól: 5,73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
2025-01-08 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem () 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2880.19 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2622.48 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 113.11 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2553.78 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 400.68 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2449.16 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2535.32 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 351.72 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 3017.60 kcal; Białko ogółem: 133.68 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 474.48 g; W tym cukry: 156.81 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.01 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 napój sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Zacierka na napój sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Zacierka na napój sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Zacierka na napój sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Zacierka na napój sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabiko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Leczo z cukini z kiełbasą 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Leczo z drobiem-dieta ( ) 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Leczo warzywno-owocowe 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane plasty ( ) 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane plasty ( ) 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane plasty ( ) 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g, 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )		Rogal maślany 50g, 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g, 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2505.02 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 392.30 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2374.37 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 401.76 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2408.23 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 394.11 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2571.64 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 420.49 g; W tym cukry: 90.96 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2373.09 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2832.43 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 469.92 g; W tym cukry: 128.59 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2033.16 kcal; Białko ogółem: 57.46 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 368.99 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Jabłko 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> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Płatki pszenne 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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	
2025-01-10 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryz na sypko 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ryz na sypko 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	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 koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 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 koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 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 koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) 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 ( <u>MLE</u> )						Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Wartość energetyczna: 2738.85 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 382.58 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2549.31 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2453.37 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2357.47 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2251.99 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2776.42 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 404.67 g; W tym cukry: 118.09 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.50 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-11 sobota	II ŚN	Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
			Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plasterki () 50 g	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banana 1szt. 1 szt	Banana 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banana 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banana 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )		
	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II SN				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
2025-01-12 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlety sojowe 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Salata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Salata 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 ( <b>MLE.</b> ) 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: 2496.47 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2495.44 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 357.99 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2325.86 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 347.67 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2250.22 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2516.80 kcal; Białko ogółem: 149.70 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2982.24 kcal; Białko ogółem: 149.49 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 409.33 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1912.03 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 32.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-01-13 poniedziałek	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b>) Pomidor b/skórki 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 80 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g</p>
	<p><b>II SN</b></p>					<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<b>MLE</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<b>MLE</b>) Salata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p>
<p><b>Obiad</b></p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ryz na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<b>MLE</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ryz na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>SEL</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ryz na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>SEL</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>SEL</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<b>MLE</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ryz na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>SEL</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>SEL</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>
<p><b>Kolacja</b></p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<b>SEL</b>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<b>SEL</b>) 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 (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<b>SEL</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<b>SEL</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<b>SEL</b>) 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 (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<b>SEL</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Cukinia pieczona z olejem* 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<b>SEL</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
<p><b>PN</b></p>	<p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt</p>	<p>Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>)</p>	<p>Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2214.13 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 8.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2582.63 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 403.62 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 7.27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2535.57 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 401.16 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2438.54 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.38 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: 2189.17 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 5.06 g;</p>



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-14 wtorek	Sniadanie	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2408.54 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2451.79 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2394.21 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 381.66 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2389.16 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 374.99 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2450.70 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 3090.93 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 476.89 g; W tym cukry: 156.96 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2163.05 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 30 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 30 g	
2025-01-15 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g ( <b>RYB.</b> ) Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g ( <b>RYB.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g		Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g ( <b>RYB.</b> ) Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 80 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g ( <b>RYB.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Biszkopto b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
	Wartość energetyczna: 2567.65 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 397.28 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2509.45 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 396.81 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2472.05 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 396.77 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2408.23 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2294.12 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2814.17 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 447.13 g; W tym cukry: 122.96 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2049.76 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-01-16 czwartek	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 napój sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) 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 napój sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) 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 napój sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.)	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 napój sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) 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 napój sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Mandarynka 2 szt 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.)		
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) 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.) 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	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 Brokuł gotowany* 80 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
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.)	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.)	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: 2705.73 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 384.16 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2560.67 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 396.03 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2509.46 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2414.55 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 30.12 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: 2844.00 kcal; Białko ogółem: 133.03 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 424.74 g; W tym cukry: 108.26 g; Błonnik pok.: 31.82 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry ( ) 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c ( ) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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: 111.92 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-19 niedziela	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> ) Jabłko 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 1szt. 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> ) Schab Olca Grzegorza-wędlina wieprzowa wedzona, parzona z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 salat 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 salat 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> )	
2025-01-19 niedziela	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 50 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
		Kolejka	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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g 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: 2557.73 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2440.45 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 350.53 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2343.73 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2205.60 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 284.00 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2723.97 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 398.17 g; W tym cukry: 105.54 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1873.41 kcal; Białko ogółem: 64.93 g; Tłuszcz: 35.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 4.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-06 poniedziałek	Sniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)                      Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g                      Pomidor 80 g                      Szpinak baby 10 g                      Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)                      Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g                      Pomidor 80 g                      Szpinak baby 10 g                      Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)                      Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g                      Pomidor 80 g                      Szpinak baby 10 g                      Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>
2025-01-06 poniedziałek	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Filet z kurczaka gotowany 100 g                      Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Filet z kurczaka gotowany 100 g                      Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Filet z kurczaka gotowany 100 g                      Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB, MLE.</u>)                      Papryka świeża 80 g                      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                      Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>)                      Buraczki gotowane w plastrach () 80 g                      Herbata ekspresowa owocowa                      Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>)                      Papryka świeża 80 g                      Herbata ekspresowa owocowa                      Cateringowa b/c 300 ml</p>
2025-01-06 poniedziałek	PN	<p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)                      Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30g                      Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)                      Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2471.69 kcal;                      Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2663.22 kcal;                      Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 418.44 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.55 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2249.11 kcal;                      Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 6.58 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-07 wtorek	Sniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 200 g (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 200 g (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>)</p>	<p>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2486.99 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sól: 10.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2587.23 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 407.84 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 8.75 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2086.42 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 48.74 g; Sól: 9.31 g;</p>



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-08 środa	Śniadanie	<p>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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>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>) Serek homo, naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt</p>
	Obiad	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 3108.01 kcal; Białko ogółem: 138.25 g; Tłuszcz: 104.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 425.64 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 10.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2855.30 kcal; Białko ogółem: 128.28 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 443.88 g; W tym cukry: 128.31 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2531.21 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 9.29 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na napój sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na napój sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEŻ.</b> ) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEŻ.</b> ) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g, 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2738,65 kcal; Białko ogółem: 101,18 g; Tłuszcz: 73,72 g; Kw. tł. nasy.: 21,93 g; Węglowodany ogółem: 428,42 g; W tym cukry: 93,51 g; Błonnik pok.: 39,59 g; Sól: 8,11 g;	Wartość energetyczna: 2660,32 kcal; Białko ogółem: 103,79 g; Tłuszcz: 58,38 g; Kw. tł. nasy.: 21,70 g; Węglowodany ogółem: 439,06 g; W tym cukry: 99,08 g; Błonnik pok.: 31,83 g; Sól: 6,48 g;	Wartość energetyczna: 2373,09 kcal; Białko ogółem: 102,59 g; Tłuszcz: 62,43 g; Kw. tł. nasy.: 22,27 g; Węglowodany ogółem: 363,09 g; W tym cukry: 52,07 g; Błonnik pok.: 42,72 g; Sól: 7,18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 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> )
	II SN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 10 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Mix салат 10 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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
	Kolacja	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 koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 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 koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2866.73 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 395.88 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2697.18 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 396.50 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2251.99 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-11 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
2025-01-11 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
2025-01-11 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-12 niedziela	Sniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>
	II SN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</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 (<b>JAJ, MLE, GOR.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</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 (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 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 (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Papryka świeża 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 (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<b>MLE.</b>)</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 (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Papryka świeża 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 (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2828.27 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 144.24 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 9.61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2853.85 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 148.46 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 380.66 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2516.80 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 149.70 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 8.71 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-13 poniedziałek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
		II SN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salata lodowa 10 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2379.21 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2767.71 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 423.61 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.66 g;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-14 wtorek	Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Salata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2674.40 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2826.05 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 442.63 g; W tym cukry: 126.46 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2450.70 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 8.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-01-15 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )
II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Mix sałat 10 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Mix sałat 10 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Mix sałat 10 g	Mix sałat 10 g
Kolejacja	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )
	Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
PN	Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Sos jarzynowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )
PN	Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt
PN	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g ( <b>RYB.</b> )
	Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g ( <b>RYB.</b> )	Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g ( <b>RYB.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g
	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
PN	Wartość energetyczna: 2841.35 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 422.10 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2665.27 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 415.15 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2294.12 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.08 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-16 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>)                      Jabłko 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>)                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Jabłko 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ SOJ</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 napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ SOJ</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: 2851.81 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 399.44 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2726.75 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 416.13 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 32.28 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Kociłek 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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Kociłek 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</u> , <u>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</u> , <u>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	Chleb Graham 120 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
	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	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-19 niedziela	Sniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU, JECZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b>)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU, JECZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Twarożek z koperkiem 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<b>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<b>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<b>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>
	Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Kotlet schabowy 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny ( ) 120 ml (<b>GLU, PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny ( ) 120 ml (<b>GLU, PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejnia	<p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Pomidor 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 (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Pomidor 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 (<b>GLU, PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2691.98 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.64 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2594.70 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 138.13 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 9.04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2205.60 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 284.00 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.94 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,