

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Marchew w plasterkach gotowana () 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekami 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g Kawa zbożowa z mlekami 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekami 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 piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g	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> ) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
2025-01-20 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak baby z olejem 100 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 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> ) 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 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 leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	
	Wartość energetyczna: 2438.74 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2448.26 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2283.49 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2248.09 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2349.30 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2743.07 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 381.63 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2078.00 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 4.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-21 wtorek	<b>Sniadanie</b> Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Zacierka 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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Pomidor 80 g Zacierka 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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Pomidor 80 g Zacierka 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> ) Miod (25g), 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jablko 1 szt 1 szt
	<b>II SN</b>				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g	
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos meksykański 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Jablko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jablko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jablko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jablko 1 szt 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
<b>PN</b>	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> )						Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2639.68 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2637.91 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 394.44 g; W tym cukry: 109.21 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2579.67 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 391.64 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2419.63 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2293.82 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 291.81 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2885.39 kcal; Białko ogółem: 137.15 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 434.41 g; W tym cukry: 139.12 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2015.04 kcal; Białko ogółem: 57.73 g; Tłuszcz: 37.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Marchew gotowana plastry ( ) 50 g		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE,)	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE,)	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE,)	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE,)	Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE,)	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 60 g (GLU,PSZ, JAJ,) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE,)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ) 70 g (RYB,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ) 70 g (RYB,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ) 70 g (RYB,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ) 70 g (RYB,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU,PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ) 70 g (RYB,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ) 70 g (RYB,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,)	
	Wartość energetyczna: 2242.26 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2369.11 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2365.53 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 387.61 g; W tym cukry: 91.85 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2583.40 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; W tym cukry: 127.14 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2150.82 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2753.22 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 433.92 g; W tym cukry: 116.71 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 1986.17 kcal; Białko ogółem: 59.64 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKA BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa		
2025-01-23 czwartek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) 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 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> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEŻ.</b> ) Mix salat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix salat 10 g		
2025-01-23 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-01-23 czwartek	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2605.01 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2577.86 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 361.17 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2310.17 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2421.55 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 440.39 g; W tym cukry: 35.80 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2918.14 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 440.39 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2289.92 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 6.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )		
2025-01-24 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2025-01-24 piątek	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2790.18 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 410.09 g; W tym cukry: 140.88 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2641.35 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 395.27 g; W tym cukry: 128.71 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2531.12 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 394.54 g; W tym cukry: 128.38 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2472.20 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 385.89 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2270.33 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2878.99 kcal; Białko ogółem: 134.95 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 424.75 g; W tym cukry: 138.58 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2075.41 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 4.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	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> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	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> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-01-25 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 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 Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	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 Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 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 Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2025-01-25 sobota	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2796.65 kcal; Białko ogółem: 135.21 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 369.60 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2806.06 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 397.44 g; W tym cukry: 124.26 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2736.91 kcal; Białko ogółem: 134.12 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 123.05 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2494.00 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 381.62 g; W tym cukry: 122.36 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2772.44 kcal; Białko ogółem: 146.45 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 3182.58 kcal; Białko ogółem: 145.29 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 464.28 g; W tym cukry: 167.71 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2020.93 kcal; Białko ogółem: 60.38 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzona wędziona, wędzona parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g		
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 60 g (SOJ.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 80 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 30 g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	
	Wartość energetyczna: 2465.20 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2449.40 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2385.17 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2260.31 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2351.56 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2775.61 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 412.32 g; W tym cukry: 115.60 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1944.09 kcal; Białko ogółem: 62.34 g; Tłuszcz: 34.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-27	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 piastowska-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	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 Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Marchew gotowana w plastrach () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Marchew gotowana w plastrach () 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 piastowska-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g
		II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-01-27	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolejacja	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> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 140 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2025-01-27	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2565.35 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 445.06 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2703.49 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 475.01 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2466.91 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 417.54 g; W tym cukry: 106.48 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2343.99 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2475.12 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 3189.22 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 544.17 g; W tym cukry: 138.96 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2370.75 kcal; Białko ogółem: 68.50 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 434.84 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.93 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 2 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEŻ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	
2025-01-28 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2732.22 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 392.04 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2481.69 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 394.96 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2392.42 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2238.86 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2567.82 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2897.05 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 448.96 g; W tym cukry: 126.28 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2310.00 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 415.41 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 5.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-29 środa	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% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo, naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabiko 1 szt 1 szt
		II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g	
Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazylkowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g 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> ) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g 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. 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2547.84 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2452.96 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 396.90 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2385.69 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2391.81 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 393.76 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2175.08 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 39.83 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2878.58 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 137.83 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1909.94 kcal; Białko ogółem: 65.59 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 5.67 g;	

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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka 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> ) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plasterki 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana plasterki 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2635.75 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2625.16 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 422.88 g; W tym cukry: 141.55 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2442.46 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 414.23 g; W tym cukry: 137.15 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2308.14 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2253.01 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 300.23 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2961.60 kcal; Białko ogółem: 137.95 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 455.50 g; W tym cukry: 152.13 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2047.29 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 5.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 80 g Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Salata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Salata zielona 10 g
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-02-01 sobota	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane () drobno tarte 200 g	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	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 Marmoladka z jabłkiem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
2025-02-01 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b> może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2551.14 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2630.47 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2543.86 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2513.48 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 384.48 g; W tym cukry: 129.21 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2631.24 kcal; Białko ogółem: 130.73 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 3057.22 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 429.84 g; W tym cukry: 132.74 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2056.88 kcal; Białko ogółem: 60.34 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II SN				Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Kapusta zasmażana ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 50 g Sos własny ( ) 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkoty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3L 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2673.35 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 408.94 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 48.14 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2427.94 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2319.58 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2465.98 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 416.12 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2201.61 kcal; Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2845.50 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 431.12 g; W tym cukry: 102.58 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2078.15 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 37.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Marchew w plastrach gotowana () 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
2025-01-20 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 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 leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2704.54 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2496.09 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2349.30 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 8.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-21 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g
	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 Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g	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 Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Karczek pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos meksykański 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
		Wartość energetyczna: 2768.35 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2786.58 kcal; Białko ogółem: 128.77 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 412.70 g; W tym cukry: 109.75 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2293.82 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 291.81 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 10.16 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-01-22 środa	<p><b>Sniadanie</b></p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Piers 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 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 JĘCZ</b>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Piers 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b>) Salata zielona 10 g</p>
	<p><b>II ŚN</b></p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>) Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Twarożek 50 g (<b>MLE</b>) Marchew gotowana plastry () 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>) Papryka świeża 50 g</p>
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</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 Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g (<b>RYB</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 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 400 ml Pomidor 80 g</p>	<p>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>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>	
<p><b>PN</b></p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2474.29 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 8.03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2582.60 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 403.83 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2150.82 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 7.27 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-23 czwartek	Sniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<b>MLE.</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>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<b>MLE.</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>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<b>MLE.</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>Hummus 50 g (<b>SEŻ.</b>)</p> <p>Mix sałat 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>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Hummus 50 g (<b>SEŻ.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (<b>GOR.</b>)</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (<b>GOR.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salatka jarzynowa () 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</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>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>		<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2872.81 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 421.48 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 12.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2755.84 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 409.79 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 9.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2421.55 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; W tym cukry: 35.80 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 12.19 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	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> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	II SN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 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 Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 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
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2940.59 kcal; Białko ogółem: 133.56 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 426.96 g; W tym cukry: 143.56 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2811.76 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 416.96 g; W tym cukry: 131.60 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2270.33 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 6.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-25 sobota	Sniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>		<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>		<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2962.14 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 146.28 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 11.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3047.58 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 144.09 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 434.58 g; W tym cukry: 139.21 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2772.44 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 146.45 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 10.70 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser żółty 40 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 JĘCZ.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 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 JĘCZ.</b>)</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</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>Rosół z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Biszkopty b/c 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2608.40 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 8.06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2605.00 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 382.24 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2351.56 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.32 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-27 poniedziałek	Sniadanie	<p>Platki 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>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</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 piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Marchew gotowana w plastrach () 80 g</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</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>Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>
2025-01-27 poniedziałek	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos bazyliowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</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>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<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>Pomidor 80 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>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b>)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2868.41 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 480.98 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 9.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2924.77 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 510.98 g; W tym cukry: 107.89 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2475.12 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 11.69 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEŻ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g
2025-01-28 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos zielony () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos zielony () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos zielony () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 3000.58 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 109.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 409.86 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2664.53 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 414.69 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2567.82 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-29 środa	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% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
		II SN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2693.61 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 402.88 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2619.04 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 417.01 g; W tym cukry: 107.58 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2175.08 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 39.83 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.65 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>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>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Rukola 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce 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 JECZ.</b>)</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Rukola 10 g</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 osłonce 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 JECZ.</b>)</p> <p>Rukola 10 g</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Mix sałat 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 śmietankowy naturalny 50 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Makaron 200 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Makaron 200 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<b>GLU PSZ</b>)</p> <p>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<b>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>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 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>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 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>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2768.87 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 11.12 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2840.78 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 385.60 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.05 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2435.00 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.48 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 150 g
	II SN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry () 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plastry () 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry () 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2820.15 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 402.02 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2829.55 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 446.98 g; W tym cukry: 145.83 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2280.31 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2822.89 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 387.49 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 11.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2922.22 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 400.14 g; W tym cukry: 104.24 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2631.24 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 130.73 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 10.53 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )
		II SN	Serek żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Salata strzebiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2905.38 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 426.37 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 51.52 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2671.80 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 401.42 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2201.61 kcal; Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.21 g;	

### **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,