

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 2 szt	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 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 Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 140 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2340.12 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 2404.22 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 366.60 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2388.98 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2423.57 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2534.32 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 103.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 15.22 g;	Wartość energetyczna: 2916.21 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 439.62 g; W tym cukry: 127.13 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 16.56 g;	Wartość energetyczna: 1962.97 kcal; Białko ogółem: 61.40 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 10.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 2 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruneli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Buraczki gotowane plastry () 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 miruneli gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruneli gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z miruneli gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki gotowane plastry () 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 (<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 miruneli gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Waffle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2591.54 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 91.43 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2564.00 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; W tym cukry: 97.99 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2400.61 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 358.30 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2580.74 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2310.14 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2982.60 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 102.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 413.08 g; W tym cukry: 128.88 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2370.99 kcal; Białko ogółem: 64.34 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 390.54 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 9.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g		
	Obiad	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Dyńka pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Dyńka pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Dyńka pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 100 g Dyńka pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Cukinia gotowana + 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 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 (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2237.84 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2429.53 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2362.27 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2435.83 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 385.37 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2162.21 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 295.00 g; W tym cukry: 37.57 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2837.34 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 436.81 g; W tym cukry: 129.29 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 1850.61 kcal; Białko ogółem: 59.78 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 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 ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Rukola 10 g	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Ser żółty 30 g (MLE ,) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twarożek + 50 g (MLE ,) Mix sałat 10 g		
2025-02-27 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (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 ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL ,) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL ,)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2 ,)		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2 ,)		
	Wartość energetyczna: 2423.45 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2397.62 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2360.22 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 361.87 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2349.72 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2389.74 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2765.18 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 412.23 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 1978.46 kcal; Białko ogółem: 61.78 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 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	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE,) Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	
2025-02-28 piątek Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk smażony + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony + 100 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Morszczuk pieczony + 100 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Morszczuk pieczony + 100 g (RYB,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony + 100 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony + 120 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (MLE,) Morszczuk pieczony + 70 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
P.N	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2634.68 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 392.91 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2483.44 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 386.25 g; W tym cukry: 119.91 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2361.89 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 115.43 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2359.14 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 363.35 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2280.85 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2792.12 kcal; Białko ogółem: 130.25 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 409.98 g; W tym cukry: 125.19 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2030.30 kcal; Białko ogółem: 61.63 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 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 (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z soczewicy + 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z soczewicy + 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (SOJ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Pomarańcza 150 g		
2025-03-01 sobota	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Potrawka z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2568.22 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 14.98 g;	Wartość energetyczna: 2553.52 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 358.30 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 15.18 g;	Wartość energetyczna: 2461.27 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 2649.66 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 14.17 g;	Wartość energetyczna: 2981.62 kcal; Białko ogółem: 130.25 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 424.18 g; W tym cukry: 145.43 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 15.66 g;	Wartość energetyczna: 2007.25 kcal; Białko ogółem: 52.62 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.90 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 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 (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna 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,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g		
2025-03-02 niedziela	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 50 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 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 Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	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 wędliną drobiową i natką pietruszki + 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2566.57 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 395.41 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2618.98 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 396.22 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2745.32 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2581.43 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 395.14 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2360.46 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 443.86 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2981.38 kcal; Białko ogółem: 136.31 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 443.86 g; W tym cukry: 113.40 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2004.78 kcal; Białko ogółem: 61.96 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)</p> <p>Marchew gotowana + 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Sos szpinakowy + 120 g (MLE.)</p> <p>Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Sos szpinakowy + 120 g (MLE.)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Sos szpinakowy + 100 g (MLE.)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2636.81 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 14.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2644.99 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 406.79 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 14.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2522.91 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 102.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 306.93 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 15.12 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
2025-02-25 wtorek	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Buraczki gotowane plastry () 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 miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2757.24 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 371.67 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2749.69 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2310.14 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 11.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Dyńa pieczona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2378.93 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 84.53 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2590.62 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 404.29 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2157.71 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 293.80 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 13.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Rukola 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u> ,) Mix sałat 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Mix sałat 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL</u> ,) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,)		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2638.11 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2582.76 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 381.83 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2389.74 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 13.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE,) Mandarynka 2 szt
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk smażony + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony + 100 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony + 100 g (RYB,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	P.N	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Wartość energetyczna: 2799.74 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 406.76 g; W tym cukry: 113.08 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2668.50 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 404.92 g; W tym cukry: 120.88 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2280.85 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 9.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-03-01 sobota	Śniadanie	<p>Platki 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>Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ,</u>)</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>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>
	Obiad	<p>Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>		<p>Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Pomidor 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Pomidor 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: 2841.32 kcal; Białko ogółem: 128.58 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 396.31 g; W tym cukry: 115.75 g; Błonnik pok.: 43.50 g; Sól: 15.31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2846.62 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 116.93 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 15.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2649.66 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 14.17 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2782.03 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 409.36 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 49.35 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2809.18 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 414.00 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2360.46 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 11.68 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,