

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołądkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 JECZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 30 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
II ŚN					Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomarańcza 150 g	
Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 120 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salaćka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 120 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 120 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 120 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salaćka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 120 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jarzynowy dieta + 120 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż na sypko 100 g Buraki tarte na ciepło + 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalańfort gotowany + 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalańfort gotowany + 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalańfort gotowany + 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalańfort gotowany + 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalańfort gotowany + 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalańfort gotowany + 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2456.91 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 15.13 g;	Wartość energetyczna: 2455.49 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 14.43 g;	Wartość energetyczna: 2333.54 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2499.29 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2369.50 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 2989.38 kcal; Białko ogółem: 141.25 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 439.24 g; W tym cukry: 126.33 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 15.69 g;	Wartość energetyczna: 2180.24 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.77 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE,</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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata lodowa 10 g	
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pieczeniowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Klopsik wieprzowy pieczony + 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ,</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL,</b> ) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL,</b> ) Rukola 10 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2757.93 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 109.37 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 344.71 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2604.72 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 371.04 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2529.01 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2421.48 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2475.46 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 104.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 278.12 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2858.84 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 395.78 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2074.71 kcal; Białko ogółem: 57.57 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.97 g;

2025-03-04 wtorek

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-03-05 środa	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 250 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 250 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 250 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 250 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 250 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 250 g (SOJ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana + 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-03-05 środa	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2581.58 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2480.74 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; W tym cukry: 112.55 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2387.37 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 353.66 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2422.52 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2391.36 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2880.94 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 425.90 g; W tym cukry: 155.99 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2265.66 kcal; Białko ogółem: 64.11 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 394.52 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 8.54 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 40 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN						Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Sałata zielona 10 g
Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 120 g 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 + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolaacja	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 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> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 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> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2747.56 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 379.55 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2518.07 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2480.67 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 408.47 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2691.73 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 417.69 g; W tym cukry: 106.90 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2404.93 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2877.47 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 458.17 g; W tym cukry: 133.82 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 15.03 g;	Wartość energetyczna: 1981.63 kcal; Białko ogółem: 60.08 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 11.11 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-03-07 piątek	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 brzoskwinowy (dieta) + 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% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 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> ) 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% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 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> )	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 brzoskwinowy (dieta) + 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> ) Twarożek + 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 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> ) Filet zapiekany drobiowy 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> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 10 g	
2025-03-07 piątek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet z miruny 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos grecki + 120 g ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos grecki + 120 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos grecki + 120 g ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos grecki + 120 g ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g ( <u>RYB,</u> ) Sos grecki + 120 g ( <u>SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2411.98 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 241.97 g; W tym cukry: 96.73 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2495.07 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2369.28 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2310.20 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2260.49 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 289.82 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2788.99 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 1861.14 kcal; Białko ogółem: 64.90 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.64 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 10 g 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor b/śkórki 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g	
2025-03-08 sobota	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		Kolacja	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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-03-08 sobota	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	
		Wartość energetyczna: 2635.25 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 18.04 g;	Wartość energetyczna: 2550.23 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 123.03 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2409.76 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 123.28 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2444.91 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 123.10 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2332.69 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 17.57 g;	Wartość energetyczna: 2872.83 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 437.87 g; W tym cukry: 153.67 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 1922.22 kcal; Białko ogółem: 55.47 g; Tłuszcz: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 96.00 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.30 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor b/śkórki 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 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> ) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słończnikiem + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew talarki gotowane + 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew talarki gotowane + 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Marchew talarki gotowane + 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słończnikiem + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew talarki gotowane + 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2453.08 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2375.17 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2200.55 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2242.40 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2436.92 kcal; Białko ogółem: 146.79 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 277.19 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2861.97 kcal; Białko ogółem: 143.01 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 404.40 g; W tym cukry: 122.63 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 1924.78 kcal; Białko ogółem: 58.19 g; Tłuszcz: 36.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 5.61 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor b/skórki 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sałata zielona 10 g 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> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ,) Pomarańcza 150 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	
2025-03-10 pomiędzy Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 250 g ( <b>MLE, GOR</b> ,) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 250 g ( <b>MLE, GOR</b> ,) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g ( <b>SEL</b> ,) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g ( <b>SEL</b> ,) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Marchew talarki gotowane + 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g ( <b>SEL</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> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g ( <b>SEL</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g ( <b>SEL</b> ,) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g ( <b>SEL</b> ,) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ,) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2415.92 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2187.23 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2140.17 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2144.83 kcal; Białko ogółem: 68.30 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 367.07 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2490.13 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2665.09 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 437.20 g; W tym cukry: 137.75 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 1842.87 kcal; Białko ogółem: 51.08 g; Tłuszcz: 39.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.90 g;



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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt 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 80 g	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2617.49 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 376.05 g; W tym cukry: 114.68 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2644.31 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 392.90 g; W tym cukry: 120.12 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2507.68 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 396.50 g; W tym cukry: 118.08 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2436.26 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 386.83 g; W tym cukry: 117.37 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2498.25 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 3051.01 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 461.13 g; W tym cukry: 165.81 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2136.44 kcal; Białko ogółem: 61.74 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 8.71 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	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> ) Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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> ) Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Sałata lodowa 10 g	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> ) Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	
2025-03-12 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy + 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia gotowana + 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Kalafior gotowany + 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g	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> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Kalafior gotowany + 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Kalafior gotowany + 80 g	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> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g
P.N	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	Wartość energetyczna: 2549.73 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2397.24 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2349.20 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2233.32 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2279.80 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2709.94 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 401.68 g; W tym cukry: 124.06 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 1985.33 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 9.17 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Banan 1szt. 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2429.73 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2655.36 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 397.91 g; W tym cukry: 137.90 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2615.73 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 402.23 g; W tym cukry: 137.50 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2463.44 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; W tym cukry: 131.86 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2344.79 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 301.62 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 3058.56 kcal; Białko ogółem: 134.06 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 467.82 g; W tym cukry: 185.17 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2032.80 kcal; Białko ogółem: 67.03 g; Tłuszcz: 37.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.97 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <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 cynamonem + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt 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% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Twarożek z cynamonem + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek z cynamonem + 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> )	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 cynamonem + 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z cynamonem + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka 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> ) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt 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 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
2025-03-14 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Morszczuk smażony 120g + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Morszczuk pieczony 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Morszczuk pieczony 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Morszczuk pieczony 100g + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Morszczuk pieczony 50g + 50 g ( <b>RYB.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Morszczuk pieczony 50g + 50 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g 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> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 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	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Brokuł gotowany + 80 g
PN	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 b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2696.53 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 394.21 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2757.67 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 392.68 g; W tym cukry: 116.14 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2570.72 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 389.12 g; W tym cukry: 110.01 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2580.61 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2382.71 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 3061.98 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 97.16 g; Kw. tł. nasy.: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 423.92 g; W tym cukry: 127.01 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2107.22 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.33 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 50 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <b>MLE.</b> )	
2025-03-15 sobota Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka z kurczaka + 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka z kurczaka + 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka z kurczaka + 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2375.39 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2660.24 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 418.85 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2622.84 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 418.82 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2500.49 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 397.79 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2131.17 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 3122.82 kcal; Białko ogółem: 136.28 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 485.50 g; W tym cukry: 145.38 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2016.81 kcal; Białko ogółem: 54.28 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.45 g;

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

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony cały + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony cały + 50 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana + 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	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> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2286.56 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2318.36 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 349.30 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2174.95 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2211.70 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2403.48 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2645.16 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 396.94 g; W tym cukry: 110.72 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 1993.50 kcal; Białko ogółem: 63.93 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 7.03 g;

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Pomidor 80 g                      Szpinak baby 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Pomidor 80 g                      Szpinak baby 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Pomidor 80 g                      Szpinak baby 10 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 50 g (<b>MLE, SEL.</b>)                      Pomarańcza 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 50 g (<b>MLE, SEL.</b>)                      Pomarańcza 150 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 50 g (<b>MLE, SEL.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Pomarańcza 150 g</p>
	Obiad	<p>Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)                      Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<b>MLE.</b>)                      Sos jarzynowy dieta + 120 g (<b>MLE.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa + 300 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)                      Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<b>MLE.</b>)                      Sos jarzynowy dieta + 120 g (<b>MLE.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Buraki tarte na ciepło + 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)                      Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<b>MLE.</b>)                      Sos jarzynowy dieta + 120 g (<b>MLE.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<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                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g                      Kalafior gotowany + 80 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g                      Kalafior gotowany + 80 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g                      Kalafior gotowany + 80 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Biszkopty b/c 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Biszkopty b/c 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2697.80 kcal; Białko ogółem: 139.96 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 376.13 g; W tym cukry: 98.02 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 15.76 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2716.38 kcal; Białko ogółem: 135.60 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 380.69 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 15.06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2369.50 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 14.63 g;</p>	

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Chleb Graham 100 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> ,)
II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	
Obiad	Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE</b> ,)	Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE</b> ,)	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)	
	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Salata lodowa 10 g	
Kolacja	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> ,)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g	
	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
PN	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	
	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
PN	Salata lodowa 10 g	Salata lodowa 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	
	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,)	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ,)	
PN	Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)	Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)	Wartość energetyczna: 2898.15 kcal; Białko ogółem: 118.98 g;	
	Sos pieczeniowy + 120 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)	Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ</b> ,)	Tłuszcz: 115.18 g; Kw. tł. nasy.: 46.12 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 12.22 g;	
PN	Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Wartość energetyczna: 2764.94 kcal; Białko ogółem: 117.80 g;	
	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g	Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 389.39 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.17 g;	
PN	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wartość energetyczna: 2475.46 kcal; Białko ogółem: 110.41 g;	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Tłuszcz: 104.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 278.12 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 10.60 g;	
PN	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> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)		
PN	Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ,)	Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)		
	Ogórek kiszony 80 g	Bukiet jarzyn gotowany + 80 g ( <b>SEL</b> ,)		
PN	Rukola 10 g	Rukola 10 g		
	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa		
PN	Cateringowa b/c 300 ml	Cateringowa b/c 300 ml		



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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-05 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Twarożek truskawkowy + 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Mix sałat 10 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 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>Twarożek truskawkowy + 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Twarożek + 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</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>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>
	Obiad	<p>Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 250 g (<b>SOJ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 250 g (<b>SOJ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Marchew gotowana + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 250 g (<b>SOJ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 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>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (<b>RYB, SEL.</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>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<b>RYB, SEL.</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>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<b>RYB, SEL.</b>)</p> <p>Pomidor 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>Mus jogurt&amp;zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p>	<p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2841.78 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; W tym cukry: 122.26 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 12.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2745.94 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 396.20 g; W tym cukry: 127.49 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 12.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2391.36 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 11.28 g;</p>

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka 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> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g ( <b>MLE, SEL,</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 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> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pomidor 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> ) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ,</b> ) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> ) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa + 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2882.37 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 392.46 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 14.36 g;	Wartość energetyczna: 2672.88 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 426.24 g; W tym cukry: 104.63 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2404.93 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 13.52 g;	

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-07 piątek	<b>Sniadanie</b>	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> ) Twarożek brzoskwiiniowy (dieta) + 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek brzoskwiiniowy (dieta) + 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek + 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	<b>II ŚN</b>	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 10 g
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet z miruny 100g + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos grecki + 120 g ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos grecki + 120 g ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	<b>Kolacja</b>	Salata zielona 10 g 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
<b>PN</b>	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			
	Wartość energetyczna: 2550.91 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2653.99 kcal; Białko ogółem: 127.82 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2260.49 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 289.82 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 10.17 g;	

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g ( <u>SOJ</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g 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 Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g
2025-03-08 sobota	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką + 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 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	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 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
2025-03-08 sobota	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2802.85 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 18.34 g;	Wartość energetyczna: 2737.83 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 408.17 g; W tym cukry: 125.17 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2332.69 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 17.57 g;

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
		IFSN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw + 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 245 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Makaron nitka 55 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udko z kurczaka gotowane + 150 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2784,88 kcal; Białko ogółem: 141,94 g; Tłuszcz: 95,29 g; Kw. tł. nasy.: 33,98 g; Węglowodany ogółem: 358,19 g; W tym cukry: 93,50 g; Błonnik pok.: 35,84 g; Sól: 13,61 g;	Wartość energetyczna: 2726,97 kcal; Białko ogółem: 141,81 g; Tłuszcz: 80,88 g; Kw. tł. nasy.: 32,64 g; Węglowodany ogółem: 374,70 g; W tym cukry: 94,13 g; Błonnik pok.: 32,50 g; Sól: 12,98 g;	Wartość energetyczna: 2436,92 kcal; Białko ogółem: 146,79 g; Tłuszcz: 91,69 g; Kw. tł. nasy.: 30,25 g; Węglowodany ogółem: 277,19 g; W tym cukry: 58,69 g; Błonnik pok.: 38,00 g; Sól: 12,38 g;

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</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> ,)	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)
	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	
	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)	
	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)	Pomidor 80 g	
	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Salata zielona 10 g	
Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)			
II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ,)	Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ,)	
	Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ,)	Serek twarogowy homogenizowany + 50 g ( <b>MLE</b> ,)	Pomarańcza 150 g	
	Pomarańcza 150 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ,)	
	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko (brązowy) 200 g	
	Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 250 g ( <b>MLE, GOR</b> ,)	Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g	Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 250 g ( <b>MLE, GOR</b> ,)	
	Fasolka szparagowa żółta + 200 g	Brokuł gotowany + 200 g	Fasolka szparagowa żółta + 150 g	
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	
	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g ( <b>SEL</b> ,)	
	Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g ( <b>SEL</b> ,)	Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g ( <b>SEL</b> ,)	Ogórek kiszony 80 g	
	Ogórek kiszony 80 g	Słupki z marchewki + 80 g	Herbata ekspresowa owocowa	
	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa	Cateringowa b/c 300 ml	
	Cateringowa b/c 300 ml	Cateringowa b/c 300 ml		
PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ,)	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	
	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2651.12 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2441.90 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 405.89 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2490.13 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 47.40 g; Sól: 12.15 g;	

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Banana 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Banana 1 szt. 1 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2823.26 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 407.17 g; W tym cukry: 129.66 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 13.44 g;	Wartość energetyczna: 2870.09 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 428.83 g; W tym cukry: 135.31 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2498.25 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 11.59 g;

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
2025-03-12 środa	<b>Śniadanie</b>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Twarożek różany + 70 g (<b>MLE.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)                      Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Twarożek różany + 70 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)                      Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Twarożek różany + 70 g (<b>MLE.</b>)                      Papryka świeża 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>)                      Sałata lodowa 10 g</p>
	<b>II ŚN</b>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Mix sałat 10 g                      Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Mix sałat 10 g                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Mix sałat 10 g</p>
	<b>Obiad</b>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)                      Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos pieczarkowy + 120 g (<b>MLE.</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>)                      Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana + 300 g (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>)                      Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos jarzynowy dieta + 120 g (<b>MLE.</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>)                      Cukinia gotowana + 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)                      Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos pieczarkowy + 120 g (<b>MLE.</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>)                      Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	<b>Kolacja</b>	<p>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>)                      Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (<b>RYB, SOJ, SEL.</b>)                      Kalafior gotowany + 80 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (<b>RYB, SOJ, SEL.</b>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Kalafior gotowany + 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (<b>RYB, SOJ, SEL.</b>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Kalafior gotowany + 80 g</p>
	<b>PN</b>	<p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p>	<p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2827.02 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 386.69 g; W tym cukry: 111.11 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sól: 12.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2556.66 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 10.97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2279.80 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 11.04 g;</p>	



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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-13 czwartek	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, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE.</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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2668.26 kcal; Białko ogółem: 134.56 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 45.94 g; Sól: 15.38 g;	Wartość energetyczna: 2913.89 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 435.70 g; W tym cukry: 154.70 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2472.79 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 49.89 g; Sól: 15.42 g;

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z cynamonem + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z cynamonem + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z cynamonem + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Morszczuk smażony 120g + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Morszczuk pieczony 100g + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 120 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Morszczuk pieczony 100g + 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany + 80 g	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2842.62 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 409.49 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2923.76 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 412.78 g; W tym cukry: 118.05 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2382.71 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 11.69 g;

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry z olejem + 50 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka z kurczaka + 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2556.84 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2900.17 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 444.26 g; W tym cukry: 116.64 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2131.17 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 12.23 g;

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

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )
2025-03-16 niedziela	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-03-16 niedziela	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2458.36 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 358.34 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2510.16 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2403.48 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 12.16 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,