

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta warzywna + 80 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (SEL,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (SEL,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-03-17 poniedziałek	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 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,) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE,) 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% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 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,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	
	Wartość energetyczna: 2539.00 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; W tym cukry: 101.71 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2220.91 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2286.08 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 106.29 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2385.71 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2774.97 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 397.87 g; W tym cukry: 135.62 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2108.95 kcal; Białko ogółem: 63.92 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-18 wtorek	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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bulka 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 z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Bulka 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 z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor b/lskórki 80 g	Bulka 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 z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor b/lskórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Bulka 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 z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor b/lskórki 80 g
		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, S02</u>) Salata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 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, S02</u>) Salata lodowa 10 g	
2025-03-18 wtorek	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 120 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolejca	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>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bulka 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Jabłko pieczone 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>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2025-03-18 wtorek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2767.78 kcal; Białko ogółem: 128.18 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2721.23 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2723.04 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2583.84 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2413.35 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 282.08 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 3049.32 kcal; Białko ogółem: 141.40 g; Tłuszcz: 94.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 420.20 g; W tym cukry: 138.36 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2161.72 kcal; Białko ogółem: 55.12 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus paprykowy + 70 g (SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Salata 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% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus paprykowy + 70 g (SEZ.) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Warzywa po grecku + 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata lodowa 10 g		
2025-03-19 środa Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE.)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE.)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	
	Wartość energetyczna: 2672.96 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 397.10 g; W tym cukry: 130.27 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2772.50 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 422.08 g; W tym cukry: 130.79 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2671.20 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 421.98 g; W tym cukry: 130.73 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2718.38 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 418.22 g; W tym cukry: 128.31 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2458.03 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 323.84 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 3145.26 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 472.16 g; W tym cukry: 161.79 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2274.24 kcal; Białko ogółem: 57.01 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 374.78 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 9.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Bulka 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 twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>)	Bulka 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>)	Bulka 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 wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix салат 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix салат 10 g	
2025-03-20 zwarietek Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU, ŻYT, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 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 Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 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, JECZ.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2744.98 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2466.09 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 360.04 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2371.16 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 363.86 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 363.86 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2347.79 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 297.25 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2791.16 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 409.00 g; W tym cukry: 110.15 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2151.31 kcal; Białko ogółem: 62.18 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 50 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>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Twarożek różany + 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	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>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 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>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
2025-03-21 piątek Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kotlet z minury 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) 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 zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 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>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	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 Salata zielona 10 g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2705.92 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 405.33 g; W tym cukry: 150.00 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2902.94 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 421.90 g; W tym cukry: 154.93 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2728.91 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 417.81 g; W tym cukry: 151.23 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2594.27 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 129.99 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2504.41 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 3156.55 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.51 g; Węglowodany ogółem: 451.28 g; W tym cukry: 167.61 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2340.42 kcal; Białko ogółem: 66.61 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Sałata 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Sałata 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 tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Sałata 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>) Miód (25g) 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-03-22 sobota	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2025-03-22 sobota	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2811.38 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 103.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 370.83 g; W tym cukry: 98.08 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 14.70 g;	Wartość energetyczna: 2646.22 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; W tym cukry: 95.84 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2578.45 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 102.83 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2650.44 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2805.85 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 104.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 13.86 g;	Wartość energetyczna: 3041.42 kcal; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.58 g; Węglowodany ogółem: 426.17 g; W tym cukry: 140.88 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 1961.36 kcal; Białko ogółem: 54.19 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata lodowa 10 g		
2025-03-23 niedziela Obiad	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ.) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ.) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL.) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	
	Wartość energetyczna: 2741.21 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2733.94 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 396.60 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2632.31 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 396.44 g; W tym cukry: 118.09 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2616.07 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 399.70 g; W tym cukry: 121.88 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2554.90 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 102.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 3067.72 kcal; Białko ogółem: 144.98 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 444.46 g; W tym cukry: 147.41 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2085.64 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<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>) Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 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>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 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>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 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>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 2 szt	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 80 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 140 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Mus owocowy 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2480.93 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2457.02 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2403.73 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2476.37 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2671.94 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 112.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.78 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2968.36 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 438.02 g; W tym cukry: 126.28 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 16.51 g;	Wartość energetyczna: 1999.27 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 10.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ).	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ).	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ).	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02), Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ).	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ).	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem 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), Dżem 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Mandarynka 2 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek + 50 g (MLE), Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek + 50 g (MLE), Salata zielona 10 g	
2025-03-25 wtorek Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR), Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (SOJ, MLE, SEL), Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (SOJ, MLE, SEL), Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ), Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (SOJ, MLE, SEL), Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR), Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (SOJ, MLE, SEL), Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (SOJ, MLE, SEL), Zrazik wieprzowy pieczony + 50 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (JAJ, RYB, GOR), Kalafor gotowany + 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), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 80 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), Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 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), Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL), Kalafor gotowany + 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), Kalafor gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2611.84 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2602.64 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2401.85 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2619.38 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2348.78 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 42.82 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 3021.24 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 109.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 407.50 g; W tym cukry: 123.44 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2409.63 kcal; Białko ogółem: 64.94 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 + 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	
2025-03-26 środa	Obiad	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</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% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-03-26 środa	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2340.81 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 16.49 g;	Wartość energetyczna: 2379.64 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2274.33 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 368.48 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2385.29 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2273.30 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 38.95 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 17.50 g;	Wartość energetyczna: 2779.33 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 422.60 g; W tym cukry: 125.00 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 1790.35 kcal; Białko ogółem: 58.85 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 289.86 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Mix салат 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg + 50 g (MLE.) Mix салат 10 g	
2025-03-27 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jabłko 1 szt 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2547.15 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2529.20 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 379.53 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2454.40 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2481.30 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2448.84 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2896.76 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 429.86 g; W tym cukry: 115.76 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2112.56 kcal; Białko ogółem: 62.48 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.zołąkowych	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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	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>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt	Zacierka 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II SN					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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10 g	
2025-03-28 piątek Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 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>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Biszkopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Biszkopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Biszkopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2693.78 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2542.54 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 120.00 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2383.59 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 385.27 g; W tym cukry: 115.49 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2418.24 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2340.19 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2866.46 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 414.38 g; W tym cukry: 129.14 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2096.30 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 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>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g	
2025-03-29 sobota	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
2025-03-29 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2728.24 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 91.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 103.01 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 15.44 g;	Wartość energetyczna: 2649.77 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 103.06 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2612.37 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2542.86 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 356.36 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 14.44 g;	Wartość energetyczna: 2809.68 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 46.15 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 3077.87 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 426.48 g; W tym cukry: 146.63 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 15.71 g;	Wartość energetyczna: 2000.24 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 9.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 50 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 50 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,33 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,33 l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2625.67 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 395.52 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2681.92 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2644.52 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 400.75 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2640.53 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 395.24 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2423.40 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; W tym cukry: 49.88 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 3044.32 kcal; Białko ogółem: 136.53 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 445.12 g; W tym cukry: 114.13 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2067.72 kcal; Białko ogółem: 62.19 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 353.38 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 7.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Salata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 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 leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2826.39 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 97.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 402.24 g; W tym cukry: 109.54 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2469.30 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2385.71 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 12.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-18 wtorek	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 koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	II 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, S02</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 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, S02</u>) Sałata lodowa 10 g	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, S02</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ryż na sypko 200 g Sos cygański + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem 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>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2902.83 kcal; Białko ogółem: 137.32 g; Tłuszcz: 109.33 g; Kw. tł. nasy.: 44.87 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2876.28 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; W tym cukry: 108.74 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2413.35 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 282.08 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 12.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-19 środa	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Hummus paprykowy + 70 g (SEZ.)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Hummus paprykowy + 70 g (SEZ.)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>
	Obiad	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2905.00 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 414.53 g; W tym cukry: 133.18 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 12.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2960.10 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 441.71 g; W tym cukry: 132.93 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 11.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2458.03 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 323.84 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 11.82 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-20 zwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Mix салат 10 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Mix салат 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Mix салат 10 g</p>
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy + 120 g</p> <p>Cukinia gotowana + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy + 120 g</p> <p>Cukinia gotowana + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy + 120 g</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Cukinia gotowana + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>		<p>Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2876.35 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 103.18 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 13.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2617.46 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 11.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2347.79 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 297.25 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 13.41 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2025-03-21 piątek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)</p> <p>Ślupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Ślupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Ślupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>
Obiad	<p>Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kotlet z minuty 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Miruna pieczona w posypce ziolowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>)</p> <p>Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Miruna pieczona w posypce ziolowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>)</p> <p>Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2855.06 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 422.20 g; W tym cukry: 152.68 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 11.72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3072.08 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 93.31 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 443.60 g; W tym cukry: 157.82 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 11.52 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2504.41 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 11.28 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne 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>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 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>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, SEZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2995.55 kcal; Białko ogółem: 131.66 g; Tłuszcz: 110.28 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 389.12 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 15.00 g;	Wartość energetyczna: 2906.42 kcal; Białko ogółem: 133.14 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 396.47 g; W tym cukry: 112.38 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2805.85 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 104.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 13.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek brzoszkiniowy (dieta) + 70 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	Obiad	<p>Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Brokuł gotowany + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2884.37 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz: 102.00 g; Kw. tł. nasy.: 44.07 g; Węglowodany ogółem: 385.99 g; W tym cukry: 114.43 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 12.10 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2897.10 kcal; Białko ogółem: 136.15 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 414.38 g; W tym cukry: 118.70 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 10.31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2548.96 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 102.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; W tym cukry: 49.88 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 11.89 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2025-03-24 poniedziałek	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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
		II SN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 2 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 80 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2777.62 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 108.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2697.79 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 405.33 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 14.91 g;	Wartość energetyczna: 2660.52 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 111.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.75 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 14.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Kalafor 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2777.54 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2788.33 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2348.78 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 42.82 g; Sól: 12.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2481.90 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 17.53 g;	Wartość energetyczna: 2540.73 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2273.30 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 38.95 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 17.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Rukola 10 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g
2025-03-27 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-03-27 czwartek	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2761.81 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2714.34 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 399.46 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2448.84 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 13.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt
	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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10 g	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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 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>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2859.08 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 406.91 g; W tym cukry: 113.18 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2727.84 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 405.07 g; W tym cukry: 120.98 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2340.19 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomarańcza 150 g</p>
	Obiad	<p>Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Potrąwka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>		<p>Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Potrąwka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 3001.34 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 102.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 401.62 g; W tym cukry: 117.87 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 15.76 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2942.87 kcal; Białko ogółem: 133.58 g; Tłuszcz: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; W tym cukry: 118.13 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 15.56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2809.68 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 46.15 g; Sól: 14.62 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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>) Twarożek z kolorową papryką + 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>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 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>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2841.13 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.88 g; Węglowodany ogółem: 409.47 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 49.35 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2872.12 kcal; Białko ogółem: 128.85 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 415.26 g; W tym cukry: 85.59 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2423.40 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 11.70 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,
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 ogółemwg 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,