

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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,)	Płatki 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,) 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,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) 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,)
	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	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 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* z/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	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	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	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 + 200 g (JAJ, MLE,) 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 (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,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 70 g (MLE) Pomidor 80 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) Twarożek z koperkiem + 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 z koperkiem + 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 z koperkiem + 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 70 g (MLE) Pomidor 80 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) Twarożek z koperkiem + 100 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 z koperkiem + 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Salata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Salata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 120 g Ryż na sypko (brązowy) 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 (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL) Buraki tarte na ciepło + 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) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		Wartość energetyczna: 2770.98 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 12.49 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.żółakowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Płatki 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>) Płatki 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>) Płatki 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>) Płatki 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>) Płatki 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 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>) 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	
	Obiad	Zupa ryżowa + 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 ryżowa + 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 ryżowa + 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 ryżowa + 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 ryżowa + 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		
	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	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2604.29 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2463.53 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 358.92 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2285.55 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2314.84 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2345.23 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2788.60 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 407.88 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2148.75 kcal; Białko ogółem: 62.28 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.żóławkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>)	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>) 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>)	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>) 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>) 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>) 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>) 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 + 70 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 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>)	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>) 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>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>) Sałata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
	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
	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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, 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	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>) 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	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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata 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
		Wartość energetyczna: 2622.87 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 391.98 g; W tym cukry: 149.81 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2819.89 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 408.55 g; W tym cukry: 154.74 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2661.13 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 403.08 g; W tym cukry: 149.96 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2471.29 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 363.85 g; W tym cukry: 124.47 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2484.80 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 3059.16 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 91.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 433.97 g; W tym cukry: 165.05 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 11.57 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.żółkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z 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 JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Mix sałat 10 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>) Mix sałat 10 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 200 g 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 Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 200 g 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 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 Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 200 g 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 Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 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 makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałata lodowa 30 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>) Sałata lodowa 30 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 miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 30 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata lodowa 30 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>) Sałata lodowa 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,3 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 miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 30 g
	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: 2424.15 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2373.95 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2327.01 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2466.80 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 114.88 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2600.22 kcal; Białko ogółem: 132.86 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2695.75 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 405.03 g; W tym cukry: 131.74 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1814.32 kcal; Białko ogółem: 41.59 g; Tłuszcz: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.żółkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Dżem 50 g Pomarańcza 150 g 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>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 Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml 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>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 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 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
	PN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)
		Wartość energetyczna: 3002.17 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 118.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 390.99 g; W tym cukry: 136.33 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2910.39 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 418.97 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2720.59 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 415.26 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2748.32 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 411.16 g; W tym cukry: 115.32 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2660.41 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 3286.31 kcal; Białko ogółem: 141.71 g; Tłuszcz: 99.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 468.50 g; W tym cukry: 152.28 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2281.33 kcal; Białko ogółem: 67.56 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-21 poniedziałek	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) 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>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) 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>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) 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>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) 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>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 60 g (<u>SOJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 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 twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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 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>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2394.06 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2551.51 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2442.83 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 344.03 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2369.23 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2687.93 kcal; Białko ogółem: 148.41 g; Tłuszcz: 113.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 16.13 g;	Wartość energetyczna: 2965.92 kcal; Białko ogółem: 148.16 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 406.21 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 15.38 g;	Wartość energetyczna: 2065.53 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomarańcza 150 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 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>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejka	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>) Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Brokuł 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>) 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 Brokuł gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Brokuł 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany + 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany + 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2556.19 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2445.74 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2267.54 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 345.70 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2428.56 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2387.38 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 307.51 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2809.70 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 405.65 g; W tym cukry: 120.35 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2160.27 kcal; Białko ogółem: 60.93 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 374.39 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	Ryż 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) 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 JECZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 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) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż 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) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż 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) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	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 JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	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) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 40 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt
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	Bulka pszenna długa krojona 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) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 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 + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL) Ryż na sypko 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) 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% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) 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) 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	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2324.21 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 16.40 g;	Wartość energetyczna: 2482.04 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 382.90 g; W tym cukry: 115.65 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2336.78 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; W tym cukry: 113.99 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2487.69 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 383.84 g; W tym cukry: 115.97 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2256.70 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 281.36 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 17.41 g;	Wartość energetyczna: 2881.73 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 435.43 g; W tym cukry: 148.62 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 1909.35 kcal; Białko ogółem: 60.25 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Rukola 10 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>) 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	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>) 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	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 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	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 80 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	Herbata czarna ekspresowa z/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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 salat 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 salat 10 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejka	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	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>) 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	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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 120 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 Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 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% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) 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: 2477.99 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.42 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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 (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE) Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata lodowa 10 g	
2025-04-25 piątek Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB) Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB) Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB) Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Morszczuk pieczony 70g + 70 g (RYB) Warzywa po grecku + 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE) 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 (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2677.18 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 92.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 112.18 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2525.94 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 119.77 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2316.14 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 370.94 g; W tym cukry: 114.66 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2390.74 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 346.43 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2323.59 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2849.86 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 398.36 g; W tym cukry: 128.91 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 9.17 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g 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% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z cukiinii i marchwi + 80 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z cukiinii i marchwi (dieta) + 80 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pasta z cukiinii i marchwi (dieta) + 80 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z cukiinii i marchwi (dieta) + 80 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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.) Pasta z cukiinii i marchwi + 80 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z cukiinii i marchwi (dieta) + 80 g (SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Marmoladka z jabłkiem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2593.27 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 101.53 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 15.75 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: 2526.26 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 2674.71 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 14.93 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-27 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>) 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>) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) 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	
	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>) Ryż na sypko 200 g 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>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 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 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	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 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 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 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 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 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 owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biskopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2869.88 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 406.32 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 49.77 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2876.33 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 99.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 401.60 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2759.79 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 397.37 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2873.53 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 98.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 404.35 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2591.97 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 101.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 3256.17 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 111.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 449.77 g; W tym cukry: 116.41 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2395.34 kcal; Białko ogółem: 59.96 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 9.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-14 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-04-15 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 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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g 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>) 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 (brązowy) 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: 2906.03 kcal; Białko ogółem: 137.48 g; Tłuszcz: 110.53 g; Kw. tł. nasy.: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 13.30 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-04-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 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>) Salata lodowa 10 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>) 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 pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Fasolka szparagowa zielona + 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>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 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 400 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
Wartość energetyczna: 2800.61 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 395.99 g; W tym cukry: 125.36 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 12.23 g;		Wartość energetyczna: 2939.60 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 427.60 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2348.36 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 92.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 11.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek twarogowy homogenizowany + 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 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 + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	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 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>) 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	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
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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 ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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	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
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2735.66 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 388.07 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 13.48 g;		Wartość energetyczna: 2614.90 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 376.81 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 11.96 g;		
Wartość energetyczna: 2345.23 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 13.39 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g 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>)	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>) 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>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z minuty 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 z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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
	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
		Wartość energetyczna: 2891.23 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 409.79 g; W tym cukry: 150.13 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2974.69 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 426.29 g; W tym cukry: 155.27 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2484.80 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 11.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Płatki 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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) 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>) Salata 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 Salata 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>) Mix salat 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 200 g 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 Sos jogurtowo-truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 200 g 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) 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 makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Salata lodowa 30 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>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata lodowa 30 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 makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Salata lodowa 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jablko 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: 2590.95 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 100.39 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2560.75 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 375.33 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2588.80 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 98.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 13.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-04-20 niedziela	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomarańcza 150 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml 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>)
	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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
Wartość energetyczna: 3150.27 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 124.53 g; Kw. tł. nasy.: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 405.45 g; W tym cukry: 136.66 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 12.54 g;		Wartość energetyczna: 3078.49 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 97.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 438.25 g; W tym cukry: 123.52 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2660.41 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 11.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprysw. węglowodanów
2025-04-21 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Salata 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka 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>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 2 szt	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
	Obiad	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ,</u>) 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 (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ,</u>) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2697.12 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz: 102.20 g; Kw. tł. nasy.: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2792.28 kcal; Białko ogółem: 139.40 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2681.99 kcal; Białko ogółem: 148.01 g; Tłuszcz: 113.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.67 g; Węglowodany ogółem: 288.86 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 16.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-04-22 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 koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) 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 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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Brokuł 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>) 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 Brokuł gotowany + 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany + 80 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2721.89 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 370.05 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2631.44 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 375.95 g; W tym cukry: 91.85 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2387.38 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 307.51 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 10.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-23 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek warogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Bulka 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	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
	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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 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
	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	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 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	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
	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 (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2465.30 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 17.45 g;	Wartość energetyczna: 2643.13 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2256.70 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 281.36 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 17.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-24 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 JECZ</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 JECZ</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 salat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Mix salat 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Mix salat 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) 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	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>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>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.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>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.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>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.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Salata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ.</u> <u>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.</u> <u>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.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU JECZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2842.48 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2711.24 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 120.75 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2323.59 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 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 półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g
	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 JECZ,</u>) Salatka 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	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
	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	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>)
		Wartość energetyczna: 2866.37 kcal; Białko ogółem: 132.86 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 116.39 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 16.07 g;	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;	Wartość energetyczna: 2674.71 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 14.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-04-27 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>) 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	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
	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>) Ryż na sypko 200 g 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>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, 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	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
	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 wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 3085.34 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 106.61 g; Kw. tł. nasy.: 54.18 g; Węglowodany ogółem: 420.27 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 52.17 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 3066.53 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 107.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 419.38 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2591.97 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 101.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 12.03 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,