

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	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		
	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 kukinią + 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	Ryżowa 300 ml (<u>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>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i kukinią + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 + 350 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	
	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	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>) 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 (<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 Pomidor b/skórki 80 g	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	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 + 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	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>)				Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2712.65 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2608.30 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2429.33 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2494.49 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2559.37 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 3110.80 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 107.54 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 12.42 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.: 20.02 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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 z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	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 + 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II śN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałata 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, SO2,</u>) Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 120 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2770.34 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 92.20 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2721.23 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2723.04 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2583.84 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2415.91 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2968.32 kcal; Białko ogółem: 142.60 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 398.60 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 14.86 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 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-14 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Hummus paprykowy + 70 g (SEZ ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Banan 1szt. 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Hummus paprykowy + 70 g (SEZ ,) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ ,) Sałata zielona 10 g Warzywa po grecku + 80 g (SEL ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Ser żółty 30 g (MLE ,) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,) Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE ,)	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE ,)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL ,) Pulpet z kurczaka + 50 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plasty z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (RYB, MLE, GOR ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,)
	Wartość energetyczna: 2686.42 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 388.17 g; W tym cukry: 136.80 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2952.45 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g; W tym cukry: 130.27 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2811.20 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 407.78 g; W tym cukry: 130.25 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2894.96 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 400.52 g; W tym cukry: 127.38 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2473.09 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 100.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 3449.89 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 102.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 433.12 g; W tym cukry: 132.62 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 14.55 g;	Wartość energetyczna: 2428.56 kcal; Białko ogółem: 57.14 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 9.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 30 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 30 g Rukola 10 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2748.78 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2466.09 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 360.04 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2288.11 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2317.40 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2347.79 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 297.25 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2710.16 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 387.40 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2151.31 kcal; Białko ogółem: 62.18 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 9.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-16 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 Pomarańcza 150 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 60 g Pomarańcza 150 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) 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>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z miruny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 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: 2599.65 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 144.14 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2800.39 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; W tym cukry: 149.39 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2672.36 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 151.04 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2482.52 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 125.55 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2343.29 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2973.00 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 410.88 g; W tym cukry: 133.57 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2209.36 kcal; Białko ogółem: 63.42 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-17 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 80 g (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 80 g (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 30 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2792.15 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 100.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 368.60 g; W tym cukry: 98.07 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 2550.34 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2509.07 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2581.06 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2788.22 kcal; Białko ogółem: 136.25 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2879.54 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 115.76 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 1943.98 kcal; Białko ogółem: 54.20 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt 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 ,) Dżem 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Sałata lodowa 10 g	
Obiad	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Kotlety sojowe 60 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
P.N	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,)
	Wartość energetyczna: 2658.16 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 92.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 113.91 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2650.89 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 383.25 g; W tym cukry: 117.97 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2575.76 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; W tym cukry: 117.90 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2504.32 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 117.44 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2471.85 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 289.11 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2903.67 kcal; Białko ogółem: 144.95 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 409.51 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 1965.97 kcal; Białko ogółem: 62.85 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 5.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.) Marchew gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.) Marchew gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.) Marchew gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 140 g (MLE.) Marchew gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 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.) Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (MLE.) Marchew gotowana + 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2490.74 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 96.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2471.52 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2423.88 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 363.87 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2496.52 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2668.67 kcal; Białko ogółem: 129.90 g; Tłuszcz: 114.57 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2882.36 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 402.83 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 17.52 g;	Wartość energetyczna: 1884.40 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-20 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, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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 grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Kalafior gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 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 + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Waffle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2608.22 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2572.51 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2506.19 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2318.60 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2910.10 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 109.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2383.62 kcal; Białko ogółem: 64.30 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 379.26 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 9.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	
Obiad	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydżianych + 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g 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 Surówka z rzodkwi + 200 g (MLE) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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 pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)				Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2251.48 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2368.74 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2217.18 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2368.09 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2183.97 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2687.43 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 14.61 g;	Wartość energetyczna: 1796.05 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-22 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Rukola 10 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek + 50 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 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,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Jabłko 1 szt 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2763.91 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2743.40 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2668.60 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 380.41 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2692.18 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 85.06 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2666.40 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 3239.17 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 408.86 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2271.76 kcal; Białko ogółem: 62.95 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g 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>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, 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>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Biszkopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2657.73 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; W tym cukry: 106.83 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2506.49 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; W tym cukry: 114.42 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2327.04 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2399.48 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 93.63 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2304.14 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2749.41 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 1987.00 kcal; Białko ogółem: 60.11 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 331.68 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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.żołakówych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-05-24 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 Sałata zielona 10 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg 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	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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>) 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 (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	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>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2804.89 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 15.24 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: 2886.33 kcal; Białko ogółem: 141.79 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 48.37 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2996.87 kcal; Białko ogółem: 135.98 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 404.88 g; W tym cukry: 118.13 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 17.66 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 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 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
2025-05-25 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna 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,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 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,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2527.08 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 116.66 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2521.72 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2554.52 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2550.53 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2419.36 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2867.02 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 395.97 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2044.30 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałata 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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata 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: 3000.05 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2677.72 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 363.42 g; W tym cukry: 104.86 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2559.37 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 10.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g
	II śN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ryż na sypko 200 g Sos cygański + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2905.39 kcal; Białko ogółem: 137.42 g; Tłuszcz: 109.37 g; Kw. tł. nasy.: 44.88 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2876.28 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; W tym cukry: 108.74 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2415.91 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 12.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-14 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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> ,) Sałata 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> ,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Banan 1szt. 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Sałata 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> ,) Sałata 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> ,) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Papryka świeża 50 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 Surówka z marchwi i jabłka b/c + 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 Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka 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> ,) Sałatka 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: 2920.06 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 106.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 405.92 g; W tym cukry: 139.94 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 3140.05 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 97.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 424.81 g; W tym cukry: 132.41 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2473.09 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 100.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 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.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Rukola 10 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2880.15 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 103.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2617.46 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2347.79 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 297.25 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 13.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-16 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 Pomarańcza 150 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g 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>) 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 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 miruny 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	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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>) Jabko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2748.79 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 402.90 g; W tym cukry: 146.82 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2969.53 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 424.80 g; W tym cukry: 152.28 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2343.29 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 11.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-17 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>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaftor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2977.92 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 107.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 102.80 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 14.70 g;	Wartość energetyczna: 2825.54 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 115.76 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2788.22 kcal; Białko ogółem: 136.25 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 13.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-18 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Salata lodowa 10 g
	Obiad	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)
		Wartość energetyczna: 2801.32 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 114.24 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2814.05 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 401.03 g; W tym cukry: 118.51 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2471.85 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 289.11 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 11.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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>) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2774.30 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 110.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.88 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2692.79 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 13.97 g;	Wartość energetyczna: 2657.25 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 113.68 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 295.50 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 14.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Kalafior gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2773.92 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 104.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.25 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2758.20 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2318.60 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 12.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-21 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 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>) 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 twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa 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 kukurydżianych + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi + 200 g (<u>MLE</u>) 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 Surówka z rzodkwi + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2392.57 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2529.83 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2183.97 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-22 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 Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Rukola 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata lodowa 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 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	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: 2979.37 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 99.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2929.33 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 400.55 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2666.40 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 13.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g 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>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2823.03 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2691.79 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2304.14 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-24 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>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 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 JĘCZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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: 3077.99 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 103.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 413.37 g; W tym cukry: 118.33 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 15.56 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: 2886.33 kcal; Białko ogółem: 141.79 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 48.37 g; Sól: 14.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-05-25 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 pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g 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	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2742.54 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 374.73 g; W tym cukry: 116.99 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2775.82 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2419.36 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 12.71 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,