

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 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 Szpinak baby 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.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	
2025-05-26 poniedziałek Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) 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 miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Cukinia 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 miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) 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 miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Cukinia gotowana + 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2563.57 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2394.93 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2277.57 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2349.52 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2344.49 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2966.13 kcal; Białko ogółem: 131.72 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 440.12 g; W tym cukry: 114.71 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 16.07 g;	Wartość energetyczna: 2232.06 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,)	Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,)
II ŚN		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
		Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Masło extra 82% 10 g (MLE ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL ,)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,)	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL ,)	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL ,)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,)
		Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)
Kolacja	Sos pieczeniowy + 120 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,)	Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,)	Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,)	Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,)	Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,)	Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,)	Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,)
		Makaron 200 g (GLU PSZ ,)	Makaron 200 g (GLU PSZ ,)	Makaron 200 g (GLU PSZ ,)	Makaron 200 g (GLU PSZ ,)	Makaron pełnoziarnisty 200 g (JAJ, MLE ,)	Makaron 200 g (GLU PSZ ,)	Makaron 100 g (GLU PSZ ,)
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)
		Wartość energetyczna: 2726.43 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 106.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2466.67 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2353.51 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2283.38 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2467.08 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2766.98 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 1991.73 kcal; Białko ogółem: 53.26 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ryż na sypko 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafor gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafor gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafor gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dynamis pieczona + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafor gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafor gotowany + 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2625.72 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 129.43 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2611.24 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; W tym cukry: 128.59 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2448.16 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 126.55 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2658.11 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 386.98 g; W tym cukry: 131.60 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2348.32 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2844.74 kcal; Białko ogółem: 129.09 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 411.81 g; W tym cukry: 131.31 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2118.97 kcal; Białko ogółem: 63.72 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołądkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (MLE, SEL) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (MLE, SEL) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (MLE, SEL) 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) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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 twarogowa pomidorowo-selerowa + 40 g (MLE, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Sałata zielona 10 g
2025-05-29 czwartek Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (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) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (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) Surówka gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (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) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (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) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Marchew gotowana plastry z olejem + 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa + 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa + 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2837.64 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 112.66 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 13.75 g;	Wartość energetyczna: 2519.14 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 398.74 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2444.34 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 398.67 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2693.33 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2448.03 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 100.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2790.87 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 426.69 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 16.45 g;	Wartość energetyczna: 2147.77 kcal; Białko ogółem: 56.11 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 334.53 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-05-30 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 brzoskwiiniowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwiiniowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwiiniowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwiiniowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwiiniowy (dieta) + 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwiiniowy (dieta) + 30 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g	
2025-05-30 piątek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 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>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 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 natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2025-05-30 piątek	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)						Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2582.94 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 370.65 g; W tym cukry: 120.63 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2548.49 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 128.79 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2429.22 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 383.44 g; W tym cukry: 128.79 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2407.54 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; W tym cukry: 119.68 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2307.95 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2761.41 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 393.55 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 1786.24 kcal; Białko ogółem: 60.52 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 282.65 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g 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 (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Ryż 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) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor b/skórki 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	
2025-05-31 sobota	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2025-05-31 sobota	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	
		Wartość energetyczna: 2584.10 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 347.27 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 18.02 g;	Wartość energetyczna: 2498.16 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2320.29 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2392.28 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2385.54 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 299.15 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 17.56 g;	Wartość energetyczna: 2739.76 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 386.57 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 1981.80 kcal; Białko ogółem: 54.70 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</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>)	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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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 b/śkórki 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN				Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Rukola 10 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem 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>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem 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 50 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Buraki gotowane słupki + 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + g (<u>MLE,</u>) Buraki gotowane słupki + 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Buraki gotowane słupki + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Buraki gotowane słupki + 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Buraki gotowane słupki + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraki gotowane słupki + 80 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Banan 1szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2735.89 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 370.60 g; W tym cukry: 131.56 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2563.08 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2321.57 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2400.82 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 107.89 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2475.74 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 97.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 283.43 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2767.86 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; W tym cukry: 113.93 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 1971.98 kcal; Białko ogółem: 58.91 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g 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,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor b/skórki 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE,)	
2025-06-02 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 250 g (SOJ, MLE, GOR,) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (SOJ, MLE, SEL,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (SOJ, MLE, SEL,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (SOJ, MLE, SEL,) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 250 g (MLE, GOR,) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (SOJ, MLE, SEL,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (SOJ, MLE, SEL,) 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,) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 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 kurczaka i warzyw + 70 g (SEL,) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Marchew talarki gotowane + 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pomidor b/skórki 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 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 kurczaka i warzyw + 100 g (SEL,) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2492.08 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 80.86 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2432.68 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2348.21 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 375.31 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2388.71 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2526.60 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2834.03 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 425.16 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2091.25 kcal; Białko ogółem: 63.76 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta warzywna + 80 g (SEL.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pasta warzywna + 80 g (SEL.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Pasta warzywna + 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
2025-06-03 wtorek Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2616.77 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2599.82 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2427.59 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2393.57 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2533.18 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 94.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 3051.07 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 430.36 g; W tym cukry: 126.48 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 15.36 g;	Wartość energetyczna: 2146.57 kcal; Białko ogółem: 60.46 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-06-04 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 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.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata lodowa 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 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.) Dżem 50 g 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	
2025-06-04 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Kalań gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalań gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) 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.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Kalań gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Kalań gotowany + 80 g
2025-06-04 środa	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	
		Wartość energetyczna: 2653.48 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 108.38 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2520.19 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2434.75 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2353.19 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 105.43 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2327.84 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2751.97 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 109.62 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2047.60 kcal; Białko ogółem: 61.73 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</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>)	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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa 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 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 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>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 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>) Pomidor b/skórki 80 g	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 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>) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</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 b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
2025-06-05 czwartek	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</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>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</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 Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
2025-06-05 czwartek	PN	Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2505.75 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2551.89 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 390.51 g; W tym cukry: 126.92 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2473.21 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 126.16 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2352.54 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2317.82 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 14.51 g;	Wartość energetyczna: 2874.09 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 438.81 g; W tym cukry: 145.69 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2067.35 kcal; Białko ogółem: 63.15 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z cynamonem + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 60 g Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z cynamonem + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Dżem 60 g 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% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek z cynamonem + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z cynamonem + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z cynamonem + 100 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.) 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.) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
2025-06-06 piątek							
Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Morszczuk pieczony 70g + 70 g (RYB.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Warzywa po grecku + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brokuł gotowany + 80 g	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2754.83 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 117.55 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2748.97 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 389.02 g; W tym cukry: 112.64 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2525.06 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2966.24 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 98.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 398.57 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2125.90 kcal; Białko ogółem: 66.53 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g 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.) Papryka świeża 50 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 50 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.)	
2025-06-07 sobota Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
PN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2374.34 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2647.32 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 405.66 g; W tym cukry: 129.05 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2572.52 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 405.59 g; W tym cukry: 128.99 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2485.95 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 384.65 g; W tym cukry: 126.94 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2227.71 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 3028.90 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 450.71 g; W tym cukry: 134.77 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 14.73 g;	Wartość energetyczna: 2007.42 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 50 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2332.74 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2377.46 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2196.65 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2270.80 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2436.32 kcal; Białko ogółem: 135.38 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2624.06 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2120.44 kcal; Białko ogółem: 64.40 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-05-26 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb Graham 100 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 Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2781.57 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 101.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 13.17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2774.13 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 403.17 g; W tym cukry: 114.11 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 13.50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2344.49 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 11.46 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów		
2025-05-27 wtorek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,)	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	
		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,)	Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE ,)	
		Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Pomidor 80 g	
		Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE ,)	Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	
		Pomidor 80 g	Pomidor 80 g		
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)				
Obiad	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,)	
		Masło extra 82% 5 g (MLE ,)	Masło extra 82% 5 g (MLE ,)	Masło extra 82% 5 g (MLE ,)	
		Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE ,)	Masło extra 82% 5 g (MLE ,)	Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE ,)	
		Salata lodowa 10 g	Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE ,)	Salata lodowa 10 g	
			Salata lodowa 10 g		
Kolacja	PN	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL ,)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL ,)	
		Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	
		Sos pieczeniowy + 120 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,)	Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,)	
		Makaron 200 g (GLU PSZ ,)	Makaron 200 g (GLU PSZ ,)	Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,)	
		Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g	Brokuł gotowany + 200 g	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g	
		Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PN	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,)	
		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	
		Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL ,)	
		Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL ,)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR ,)	Ogórek świeży 80 g	
		Ogórek świeży 80 g	Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL ,)	Rukola 10 g	
		Rukola 10 g	Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa	
Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa	Cateringowa b/c 300 ml			
Cateringowa b/c 300 ml	Cateringowa b/c 300 ml				
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)			
	Wartość energetyczna: 2903.24 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2663.48 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2467.08 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 11.49 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-05-28 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek + 70 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II śN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 50 g</p>
	Obiad	<p>Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka</p> <p>jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.)</p> <p>Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka</p> <p>jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.)</p> <p>Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Buraki tarte na ciepło + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka</p> <p>jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.)</p> <p>Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Kalafior gotowany + 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Kalafior gotowany + 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Kalafior gotowany + 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2785.22 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 397.93 g; W tym cukry: 131.94 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 12.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2790.74 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 403.71 g; W tym cukry: 131.31 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 12.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2348.32 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 12.21 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (MLE, SEL,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 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,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (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,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (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,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL,) 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa + 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2972.45 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 119.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.32 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 14.56 g;	Wartość energetyczna: 2673.95 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 416.48 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2448.03 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 100.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 13.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-05-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek brzoskwiinowy (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 50 g (GLU PSZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,) Rukola 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet z miruny 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna pieczona w posypce zielonej 100g + 100 g (RYB,) Sos grecki + 120 g (SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna pieczona w posypce zielonej 100g + 100 g (RYB,) Sos grecki + 120 g (SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
		Wartość energetyczna: 2721.87 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 383.46 g; W tym cukry: 120.91 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2707.41 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2307.95 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 288.44 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g
2025-05-31 sobota	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-05-31 sobota	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2751.70 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 98.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 18.32 g;	Wartość energetyczna: 2685.76 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2385.54 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 299.15 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 17.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>
	II ŚN	<p>Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>
	Obiad	<p>Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>)</p> <p>Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>)</p> <p>Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>)</p> <p>Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Buraki gotowane słupki + 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Buraki gotowane słupki + 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Buraki gotowane słupki + 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	PN	<p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 3003.69 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 111.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 131.84 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 12.69 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2713.86 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; W tym cukry: 113.93 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 12.12 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2475.74 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 97.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 283.43 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 11.82 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-02 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,)
	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	
	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2 ,)	
	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2 ,)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2 ,)	Pomidor 80 g	
	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Salata zielona 10 g	
Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)		
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)			
II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,)	
	Masło extra 82% 5 g (MLE ,)	Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE ,)	Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE ,)	
	Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE ,)	Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	
	Kiwi 1 szt 1 szt	Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE ,)	Masło extra 82% 5 g (MLE ,)	
		Masło extra 82% 5 g (MLE ,)		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL ,)	
	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko (brązowy) 200 g	
	Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 250 g (MLE, GOR ,)	Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (SOJ, MLE, SEL ,)	Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 250 g (MLE, GOR ,)	
	Fasolka szparagowa żółta + 200 g	Brokuł gotowany + 200 g	Fasolka szparagowa żółta + 150 g	
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,)	
	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	
	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE ,)	Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	
	Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,)	Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL ,)	Ogórek kiszony 80 g	
	Ogórek kiszony 80 g	Słupki z marchewki + 80 g	Herbata ekspresowa owocowa	
	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa	Cateringowa b/c 300 ml	
	Cateringowa b/c 300 ml	Cateringowa b/c 300 ml		
PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	
	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2709.58 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2691.85 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 415.45 g; W tym cukry: 107.39 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2526.60 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 13.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta warzywna + 80 g (SEL.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2948.09 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 101.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 405.34 g; W tym cukry: 119.46 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2951.15 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 419.67 g; W tym cukry: 124.48 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2533.18 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 94.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 11.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-04 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek różany + 70 g (MLE.)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek różany + 70 g (MLE.)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek + 70 g (MLE.)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 50 g</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)</p> <p>Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos pieczarkowy + 120 g (MLE.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.)</p> <p>Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)</p> <p>Cukinia gotowana + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)</p> <p>Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos pieczarkowy + 120 g (MLE.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.)</p> <p>Kalańfior gotowany + 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Kalańfior gotowany + 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Kalańfior gotowany + 80 g</p>
	P.N	<p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2930.84 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 97.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 400.24 g; W tym cukry: 122.70 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 12.89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2679.68 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 11.37 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2327.84 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 12.06 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-05 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2679.28 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 368.33 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2810.42 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 428.29 g; W tym cukry: 143.72 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2445.82 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 15.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 60 g Kiwi 1 szt 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Kiwi 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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany + 80 g	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2892.17 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 96.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 399.96 g; W tym cukry: 119.28 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2906.31 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 408.78 g; W tym cukry: 114.58 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 11.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-07 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Marchew gotowana plastry z olejem + 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Potrąwka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Buraki gotowane + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2557.39 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 96.25 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 10.70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2887.25 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 431.07 g; W tym cukry: 134.53 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 11.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2227.71 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 9.94 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa żełbowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa żełbowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa żełbowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2505.34 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2570.06 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2436.32 kcal; Białko ogółem: 135.38 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 12.24 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,