

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	P.N	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)				Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
	Wartość energetyczna: 2464.95 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2388.30 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2209.33 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2277.29 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2311.67 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2673.60 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2105.68 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 6.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żóławkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 70 g (MLE) Pomidor 80 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem + 100 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
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 lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Sałata lodowa 10 g	
Obiad	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 120 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	Wartość energetyczna: 2765.46 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 101.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2727.24 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2729.05 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 373.49 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2583.84 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2411.03 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2974.33 kcal; Białko ogółem: 142.13 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 14.44 g;	Wartość energetyczna: 2167.73 kcal; Białko ogółem: 54.65 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ</u> ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <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> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Banan 1szt. 1 szt Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ</u> ,) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ</u> ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 10 g Warzywa po grecku + 80 g (<u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u> ,)	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u> ,)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Pulpet z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u> ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2674.91 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 136.75 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2740.54 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 407.47 g; W tym cukry: 130.30 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2599.29 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 410.07 g; W tym cukry: 130.28 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2683.05 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 402.81 g; W tym cukry: 127.41 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2529.79 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 3020.78 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 435.45 g; W tym cukry: 132.65 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 15.40 g;	Wartość energetyczna: 2265.66 kcal; Białko ogółem: 56.26 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 374.41 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 10.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2777.31 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 2436.90 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2258.92 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2288.21 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2378.94 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 309.53 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 2681.98 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 386.21 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2093.83 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółakowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Melon 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 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>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z minuty 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce zielowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2673.15 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 402.68 g; W tym cukry: 161.49 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2873.89 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 419.75 g; W tym cukry: 166.74 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2672.36 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 151.04 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2482.52 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 125.55 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2424.79 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 3046.50 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 427.53 g; W tym cukry: 150.92 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2209.36 kcal; Białko ogółem: 63.42 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g		
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 30 g	
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2800.19 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 100.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 12.67 g;		Wartość energetyczna: 2566.62 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 347.83 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 12.83 g;		Wartość energetyczna: 2510.71 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2582.70 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2796.26 kcal; Białko ogółem: 136.40 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2810.62 kcal; Białko ogółem: 134.58 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 1960.26 kcal; Białko ogółem: 55.70 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żóławkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , BB- W/R 1 Podstawowa	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , BB- W/R 2 Łatwo strawna	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt ogr.sub.pob.wydz.sok.żóławkowych	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Melon 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE</u> , Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml BB- W/R 10 Niskobiałkowa
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Sałata lodowa 10 g BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , Sałata lodowa 10 g BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	
	Obiad	Rosół + 255 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Makaron nitka 45 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Obiad	Rosół + 255 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Makaron nitka 45 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u> , Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Obiad	Rosół + 255 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Makaron nitka 45 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u> , Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Obiad	Ryżowa 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Obiad	Rosół + 255 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u> , Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Obiad	Rosół + 255 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Makaron nitka 45 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u> , Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Obiad	Ryżowa 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kotlety sojowe 60 g (<u>SOJ</u> , Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE</u> , Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Obiad
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 80 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Kolacja
	PN	Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , PN
		Wartość energetyczna: 2659.07 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 11.67 g; Wartość energetyczna: 2659.07 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 11.67 g; Wartość energetyczna: 2659.07 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2655.54 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 9.82 g; Wartość energetyczna: 2655.54 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 9.82 g; Wartość energetyczna: 2655.54 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2580.41 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 382.93 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 9.82 g; Wartość energetyczna: 2580.41 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 382.93 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2504.48 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.14 g; Wartość energetyczna: 2504.48 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2557.99 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 101.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 12.53 g; Wartość energetyczna: 2557.99 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 101.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2908.47 kcal; Białko ogółem: 141.86 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 409.18 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 14.27 g; Wartość energetyczna: 2908.47 kcal; Białko ogółem: 141.86 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 409.18 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 1974.32 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 5.49 g; Wartość energetyczna: 1974.32 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 5.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wolowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wolowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II śN						Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 140 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2490.74 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 96.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2532.71 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2485.10 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2557.74 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2735.70 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 114.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 312.47 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 3017.05 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 97.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 418.44 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 16.75 g;	Wartość energetyczna: 1945.59 kcal; Białko ogółem: 60.51 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 292.63 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Arbuz 150 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Kalafor gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafor gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafor gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2595.62 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2572.51 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2506.19 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2306.00 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2910.10 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 109.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2421.12 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydżianych + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL) Ryż na sypko 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ) Salata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)				Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	
		Wartość energetyczna: 2251.48 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2368.74 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2217.18 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2368.09 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2183.97 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2687.43 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 14.61 g;	Wartość energetyczna: 1796.05 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g	
	Obiad	Botwinka z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Jabłko 1 szt 1 szt		Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2530.46 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2529.89 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2455.09 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2477.11 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2432.95 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 99.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 13.82 g;	Wartość energetyczna: 2810.60 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 409.56 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2091.03 kcal; Białko ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żóławkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2720.07 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 396.86 g; W tym cukry: 133.06 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2579.99 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 131.77 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2328.66 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; W tym cukry: 115.63 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2568.92 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 100.76 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2822.91 kcal; Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 387.96 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2060.50 kcal; Białko ogółem: 61.16 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1 szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukiinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukiinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pasta z cukiinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukiinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukiinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z cukiinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Marmoladka z jabłkiem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2789.30 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; W tym cukry: 103.12 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 14.73 g;	Wartość energetyczna: 2634.19 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 102.70 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 14.73 g;	Wartość energetyczna: 2596.79 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 14.73 g;	Wartość energetyczna: 2522.79 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 100.86 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 2887.24 kcal; Białko ogółem: 138.40 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 48.34 g; Sól: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 2985.79 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 102.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; W tym cukry: 119.27 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 17.14 g;	Wartość energetyczna: 2002.83 kcal; Białko ogółem: 50.91 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Salata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany + 60 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2514.48 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 116.60 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2521.72 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2554.52 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2550.53 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2406.76 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 283.39 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2867.02 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 395.97 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2025.71 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2752.35 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2457.72 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2311.67 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 11.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ryż na sypko 200 g Sos cygański + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
Wartość energetyczna: 2900.51 kcal; Białko ogółem: 137.57 g; Tłuszcz: 108.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 360.91 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 12.23 g;		Wartość energetyczna: 2882.29 kcal; Białko ogółem: 134.65 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 387.67 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 12.19 g;		
Wartość energetyczna: 2411.03 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 11.86 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ</u>) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1 szt. 1 szt Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ</u>) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2908.55 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 106.00 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 407.53 g; W tym cukry: 139.89 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2928.14 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 427.10 g; W tym cukry: 132.44 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2529.79 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 10.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2909.69 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 102.30 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 391.26 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 15.02 g;	Wartość energetyczna: 2589.28 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 376.74 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2378.94 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 309.53 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 14.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Melon 200 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>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z minuty 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
Wartość energetyczna: 2822.29 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 419.55 g; W tym cukry: 164.17 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 11.10 g;		Wartość energetyczna: 3043.03 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 441.45 g; W tym cukry: 169.63 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2424.79 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 11.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2985.96 kcal; Białko ogółem: 136.23 g; Tłuszcz: 107.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 388.96 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2756.62 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 91.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2796.26 kcal; Białko ogółem: 136.40 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 11.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek brzoskwinowy (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 kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Melon 200 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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL</u> ,) Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL</u> ,) Makaron nitka 45 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u> ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (<u>SOJ, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u> ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)
	Wartość energetyczna: 2802.23 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 99.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2818.70 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 400.84 g; W tym cukry: 118.71 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2557.99 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 101.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 12.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II śN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Arbuz 200 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2847.80 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 110.80 g; Kw. tł. nasy.: 44.86 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2827.48 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 407.35 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2724.28 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 113.85 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 311.86 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 13.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Kalafor gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafor gotowany + 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2761.32 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 104.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.25 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2758.20 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2306.00 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 12.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek warogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2392.57 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2529.83 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2183.97 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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>) Rukola 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
Wartość energetyczna: 2745.92 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 97.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 13.14 g;		Wartość energetyczna: 2715.83 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2432.95 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 99.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 13.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2885.37 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 95.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 410.76 g; W tym cukry: 133.83 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 9.58 g;		Wartość energetyczna: 2765.29 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 400.26 g; W tym cukry: 132.75 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2568.92 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 100.76 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 3078.90 kcal; Białko ogółem: 138.06 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 415.04 g; W tym cukry: 119.78 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sól: 15.04 g;	Wartość energetyczna: 2931.79 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 100.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 119.27 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 15.04 g;	Wartość energetyczna: 2887.24 kcal; Białko ogółem: 138.40 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 48.34 g; Sól: 13.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2729.94 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 116.93 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2775.82 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2406.76 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 283.39 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 12.71 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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