

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Melon 200 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Melon 200 g	
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet z kurczaka + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 120 g (MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (RYB, SEL.) Cukinia gotowana + 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2563.58 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2394.94 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2277.58 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2349.53 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2443.70 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2924.14 kcal; Białko ogółem: 133.31 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 426.71 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 16.28 g;	Wartość energetyczna: 2232.06 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-24 wtorek	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,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE,) Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos pieczeniowy + 120 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Makaron 100 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,) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Ogórek świeży 80 g Rukola 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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Rukola 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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Rukola 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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Ogórek świeży 80 g Rukola 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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Rukola 10 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2726.43 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 106.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2466.67 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2353.51 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2283.38 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2467.08 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2766.98 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 2009.09 kcal; Białko ogółem: 58.90 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek truskawkowy + 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (MLE.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Ryż na sypko 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafor gotowany + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafor gotowany + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafor gotowany + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dynia pieczona + 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafor gotowany + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafor gotowany + 80 g Sałata zielona 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2642.58 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 382.50 g; W tym cukry: 129.56 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2628.10 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 383.46 g; W tym cukry: 128.72 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2465.02 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 126.68 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2691.69 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; W tym cukry: 132.97 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2360.68 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2861.60 kcal; Białko ogółem: 132.51 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 412.20 g; W tym cukry: 131.44 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 2126.90 kcal; Białko ogółem: 65.74 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (MLE, SEL,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (MLE, SEL,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (MLE, SEL,) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (MLE, SEL,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 40 g (MLE, SEL,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL,) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL,) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL,) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL,) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL,) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pietruszkowy + 120 g (SOJ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ,) 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2806.83 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 110.73 g; Kw. tł. nasy.: 43.90 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2454.37 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 390.11 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2379.57 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 390.04 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2662.52 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 406.58 g; W tym cukry: 96.85 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2490.06 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 99.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2798.94 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 435.82 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 16.19 g;	Wartość energetyczna: 1965.65 kcal; Białko ogółem: 56.70 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-27 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 brzoskwinowy (dieta) + 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>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<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>) Arbuz 200 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% 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 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>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 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>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 30 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL,</u>) Kasza jagiella/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)						Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2543.44 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 115.63 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2508.99 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 115.22 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2439.72 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 382.54 g; W tym cukry: 131.79 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2418.04 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 122.68 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2391.95 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2721.91 kcal; Białko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 115.71 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 1787.84 kcal; Białko ogółem: 60.66 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/śkórki 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Melon 200 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Melon 200 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
		Wartość energetyczna: 2584.10 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 347.27 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 18.02 g;	Wartość energetyczna: 2498.16 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2320.29 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2392.28 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2535.14 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 17.78 g;	Wartość energetyczna: 2889.36 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 419.73 g; W tym cukry: 126.73 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 1981.80 kcal; Białko ogółem: 54.70 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<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 b/skórki 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Rukola 10 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (<u>SEL,</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 10 g
PN		Banan 1szt. 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Banan 1szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2693.41 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 376.14 g; W tym cukry: 131.30 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2656.82 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2415.31 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2513.78 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 388.82 g; W tym cukry: 104.35 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2442.51 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2861.60 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 413.14 g; W tym cukry: 104.61 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2093.72 kcal; Białko ogółem: 62.55 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-06-30	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 Sałata zielona 10 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	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>) 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
2025-06-30	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 250 g (<u>MLE, GOR,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 250 g (<u>MLE, GOR,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Marchew talarki gotowane + 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 kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pomidor b/skórki 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 kurczaka i warzyw + 70 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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew talarki gotowane + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Marchew talarki gotowane + 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 kurczaka i warzyw + 40 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN		Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2503.12 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2443.72 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2359.25 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2399.75 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 377.38 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2617.80 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2914.07 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 442.51 g; W tym cukry: 124.17 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2091.25 kcal; Białko ogółem: 63.76 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta warzywna + 80 g (SEL.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pasta warzywna + 80 g (SEL.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE.) Pasta warzywna + 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2616.77 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2599.82 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2427.59 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2393.57 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2528.68 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 3051.07 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 430.36 g; W tym cukry: 126.48 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 15.36 g;	Wartość energetyczna: 2142.07 kcal; Białko ogółem: 61.21 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 50 g (MLE.) Cukinia gotowana + 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Kalaftor gotowany + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalaftor gotowany + 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Kalaftor gotowany + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 80 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Kalaftor gotowany + 80 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalaftor gotowany + 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	Wartość energetyczna: 2780.25 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 384.31 g; W tym cukry: 110.61 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2522.59 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; W tym cukry: 107.39 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2437.15 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 107.34 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2353.19 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 105.43 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2454.61 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2754.37 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 396.68 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2052.40 kcal; Białko ogółem: 62.15 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 8.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-03 czwartek	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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Pomidor b/skórki 80 g	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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Twarożek + 50 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek + 50 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Arbuz 200 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2509.79 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2555.93 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 386.81 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2477.25 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2390.54 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 119.05 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2321.86 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 14.32 g;	Wartość energetyczna: 2947.13 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 450.56 g; W tym cukry: 156.22 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2033.39 kcal; Białko ogółem: 60.95 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z cynamonem + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Dżem 60 g Melon 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z cynamonem + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Dżem 60 g Melon 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek z cynamonem + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z cynamonem + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Melon 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z cynamonem + 100 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Melon 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 60 g Melon 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Pomidor 50 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Pomidor 50 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Morszczuk pieczony 70g + 70 g (RYB,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE,) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE,) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE,) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brokuł gotowany + 80 g	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN		Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2909.73 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 413.69 g; W tym cukry: 141.40 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2825.97 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 404.47 g; W tym cukry: 123.69 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2525.06 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2569.43 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2476.55 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 3043.24 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 414.02 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2202.90 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 361.16 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 50 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraki gotowane b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2284.78 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2528.32 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 376.81 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2453.52 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 376.74 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2366.95 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 355.80 g; W tym cukry: 103.09 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2142.77 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2909.90 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 421.86 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 14.73 g;	Wartość energetyczna: 2007.42 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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.żołakowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) 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 ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) 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 ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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 ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Sałata lodowa 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ ,) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,)	
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR ,) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizéria + 200 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL ,) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL ,) Schab pieczony cały + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR ,) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizéria + 200 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL ,) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL ,) Schab pieczony cały + 50 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 40 g (MLE ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ ,) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE ,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ ,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)
		Wartość energetyczna: 2450.09 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 374.45 g; W tym cukry: 100.41 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2537.43 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 390.66 g; W tym cukry: 110.86 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2356.62 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2430.77 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 384.64 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2436.32 kcal; Białko ogółem: 135.38 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2784.03 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 416.84 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2163.06 kcal; Białko ogółem: 64.26 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 365.31 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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>) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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>) Melon 200 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>) Melon 200 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Melon 200 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2880.78 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; W tym cukry: 108.74 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2732.14 kcal; Białko ogółem: 126.46 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 389.76 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 2443.70 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 11.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-24 wtorek	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> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	II SN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Sos pieczeniowy + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej 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> ,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) 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> ,) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ogórek świeży 80 g Rukola 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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL</u> ,) Rukola 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> ,) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Ogórek świeży 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2903.24 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2663.48 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2467.08 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 11.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-25 środa	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>) Twarożek truskawkowy + 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Twarożek truskawkowy + 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II śN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafior gotowany + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafior gotowany + 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kalafior gotowany + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2802.08 kcal; Białko ogółem: 134.47 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 132.07 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2807.60 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 404.10 g; W tym cukry: 131.44 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2360.68 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 12.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) 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* 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>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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 Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>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 Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 3014.48 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 118.59 g; Kw. tł. nasy.: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 397.05 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 2682.02 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 425.61 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2490.06 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 99.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 13.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 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>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce zielonej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce zielonej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 120 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2682.37 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; W tym cukry: 115.91 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2667.91 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; W tym cukry: 115.71 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2391.95 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 10.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Melon 200 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Melon 200 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Melon 200 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	P/N	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2901.30 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 100.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 395.24 g; W tym cukry: 109.81 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 18.54 g;	Wartość energetyczna: 2835.36 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 411.63 g; W tym cukry: 126.73 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2535.14 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 17.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN	Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Rukola 10 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Rukola 10 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaftor gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2961.21 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 107.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 393.85 g; W tym cukry: 131.58 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2807.60 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 405.04 g; W tym cukry: 104.61 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2442.51 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 11.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-06-30 poniedziałek	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 Sałata zielona 10 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>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Arbuz 200 g Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 250 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kokosowy dhał z czerwoną soczewicą + 250 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 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 wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Słupki z marchewki + 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>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2811.82 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 423.43 g; W tym cukry: 113.41 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2771.89 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 432.80 g; W tym cukry: 123.35 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2617.80 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 13.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	II śN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 120 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 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>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2948.09 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 101.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 405.34 g; W tym cukry: 119.46 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2951.15 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 419.67 g; W tym cukry: 124.48 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2528.68 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 11.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 120 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Kalafior gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 70 g (RYB, SOJ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2842.94 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; W tym cukry: 112.47 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2682.08 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; W tym cukry: 109.46 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2454.61 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 11.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Arbuz 200 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2683.32 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2883.46 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 440.04 g; W tym cukry: 154.25 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2449.86 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 15.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

BB- W/R C1 Podstawowa		BB- W/R C2 Łatwostrawna		BB- W/R C3 z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów			
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 60 g Melon 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 60 g Melon 200 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>) Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</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>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		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 jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany + 80 g		Sałata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
Wartość energetyczna: 3047.07 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 428.63 g; W tym cukry: 143.13 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 11.49 g;		Wartość energetyczna: 2983.31 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 424.23 g; W tym cukry: 125.63 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 11.08 g;		Wartość energetyczna: 2476.55 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 11.10 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry z olejem + 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (MLE.)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL.) Potrawka z kurczaka + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraki gotowane b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2467.83 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2768.25 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 402.22 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2142.77 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) 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 ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) 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 ,)	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 ,)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Sałata lodowa 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Sałata lodowa 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,)
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR ,) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL ,) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR ,) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria + 200 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEŻ ,)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE ,)
		Wartość energetyczna: 2622.69 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2730.03 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 408.74 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2436.32 kcal; Białko ogółem: 135.38 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 12.24 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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