

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Pasta warzywna + 80 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (SEL,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Pasta warzywna + 80 g (SEL,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (SEL,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok 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,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (JAJ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)					Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2464.95 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2388.30 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2209.33 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2274.44 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2311.67 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2673.60 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2105.68 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<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>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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 Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g	
Obiad	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos cygański + 120 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
PN			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2784.13 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz: 103.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2665.12 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 105.53 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2662.22 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 105.53 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2538.33 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 101.82 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2429.70 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 95.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2874.17 kcal; Białko ogółem: 136.53 g; Tłuszcz: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 15.09 g;	Wartość energetyczna: 2146.41 kcal; Białko ogółem: 54.17 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Arbuz 200 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</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>) Arbuz 200 g	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos curry + 120 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos curry + 120 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	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>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2717.24 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 376.78 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2835.68 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2694.43 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 407.35 g; W tym cukry: 129.37 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2778.18 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 400.09 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2572.12 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 3182.86 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 101.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 463.98 g; W tym cukry: 160.34 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2359.97 kcal; Białko ogółem: 57.47 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 403.03 g; W tym cukry: 116.14 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g 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 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (MLE, SEL.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, 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 z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2743.35 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 370.71 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2436.90 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2258.92 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2288.21 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2204.98 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2681.98 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 386.21 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2093.83 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek różany + 50 g (MLE,) 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% 15 g (MLE,) Dżem 60 g Melon 200 g Twarożek różany + 50 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Twarożek różany + 50 g (MLE,) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek różany + 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Melon 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek różany + 70 g (MLE,) Melon 200 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 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE,)	
Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) 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 zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 70 g (RYB,) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE,) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 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,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Banan 1szt. 1 szt				Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabiko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2681.15 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 402.68 g; W tym cukry: 156.69 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2881.89 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 419.75 g; W tym cukry: 161.94 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2672.36 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 151.04 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2482.52 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 125.55 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2410.69 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 3040.40 kcal; Białko ogółem: 128.28 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 423.62 g; W tym cukry: 143.77 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2209.36 kcal; Białko ogółem: 63.42 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Słupki z marchewki gotowanej 50 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 80 g (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 80 g (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 30 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2800.19 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 100.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2566.62 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 347.83 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2510.71 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2582.70 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2796.26 kcal; Białko ogółem: 136.40 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2822.32 kcal; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 379.48 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 15.34 g;	Wartość energetyczna: 1960.26 kcal; Białko ogółem: 55.70 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Melon 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Dżem 50 g 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Kotlety sojowe 60 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pomidor 80 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ ,) 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ ,) 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ ,) 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 80 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,)
		Wartość energetyczna: 2659.07 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2655.54 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2580.41 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 382.93 g; W tym cukry: 118.10 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2504.48 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2557.99 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 101.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2908.47 kcal; Białko ogółem: 141.86 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 409.18 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 1974.32 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 5.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Arbuz 200 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Arbuz 200 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Surówka Colesław + 200 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet wieprzowy + 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 140 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem + 30 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2615.11 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 104.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2527.01 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2479.40 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 363.99 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2552.04 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2735.70 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 114.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 312.47 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 3011.35 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 96.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 419.60 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 16.80 g;	Wartość energetyczna: 1939.89 kcal; Białko ogółem: 59.59 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Arbuz 200 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Kalafior gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Waffle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2595.62 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2572.51 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2315.17 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2506.19 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2306.00 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2910.10 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 109.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2457.12 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 395.91 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 70 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (SEL.) Ryż na sypko 100 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)				Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2284.34 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2368.74 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2217.18 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2368.09 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2208.92 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 287.53 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2679.52 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 382.03 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 1796.05 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółakowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2025-07-17 czwartek	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 Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Rukola 10 g	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,) Rukola 10 g	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,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek + 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Marchew talarki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 100 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 50 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN		Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Jabłko 1 szt 1 szt		Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2554.30 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 365.00 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2529.89 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2455.09 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2477.11 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2456.55 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 289.27 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2810.36 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 409.51 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2091.03 kcal; Białko ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-18 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,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Dżem 60 g Arbuz 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,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Dżem 60 g Arbuz 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,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE,) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 100 g (MLE,) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 60 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szpinak baby 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szpinak baby 10 g	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL,) Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 120 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 120g + 120 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Morszczuk pieczony 70g + 70 g (RYB,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Zielona pasta jajeczna + 50 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
P.N	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2720.07 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 396.86 g; W tym cukry: 133.06 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2579.99 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 131.77 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2328.66 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; W tym cukry: 115.63 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2568.72 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 100.77 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2822.71 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 387.82 g; W tym cukry: 112.34 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2060.50 kcal; Białko ogółem: 61.16 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-19 sobota	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>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 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 Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy + 80 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Marmoladka z jabłkiem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>) Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2694.30 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2539.19 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2501.79 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 357.19 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2427.79 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 97.26 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2765.24 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 46.63 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2890.79 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 94.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 402.70 g; W tym cukry: 115.67 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2002.83 kcal; Białko ogółem: 50.91 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany + 120 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany + 60 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Babka piskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2514.48 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 116.60 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2487.76 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2520.56 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 96.15 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2550.53 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2406.76 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 283.39 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2833.06 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 388.67 g; W tym cukry: 96.34 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 14.26 g;	Wartość energetyczna: 1991.75 kcal; Białko ogółem: 63.42 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Wartość energetyczna: 2752.35 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2457.72 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2311.67 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 11.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Ryż na sypko 200 g Sos cygański + 120 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa cukiniowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany + 100 g Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2919.17 kcal; Białko ogółem: 133.73 g; Tłuszcz: 110.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2820.17 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2429.70 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 95.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 12.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1 szt. 1 szt Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 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>) Arbuz 200 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos curry + 120 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 120 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos curry + 120 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2950.88 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 107.85 g; Kw. tł. nasy.: 46.50 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 135.03 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 3128.86 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 99.90 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 455.88 g; W tym cukry: 160.34 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2572.12 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 11.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 120 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (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* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2875.73 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 102.00 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 383.96 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 14.90 g;	Wartość energetyczna: 2589.28 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 376.74 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2204.98 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 12.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Melon 200 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Melon 200 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE,</u>) Melon 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z miruny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce zielonej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce zielonej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2816.19 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 415.64 g; W tym cukry: 157.02 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 3036.93 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 437.53 g; W tym cukry: 162.48 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2410.69 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 11.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2985.96 kcal; Białko ogółem: 136.23 g; Tłuszcz: 107.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 388.96 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2768.32 kcal; Białko ogółem: 132.26 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2796.26 kcal; Białko ogółem: 136.40 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 11.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (MLE ,) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Melon 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Salata lodowa 10 g
	Obiad	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron nitka 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół + 255 ml (SOJ, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ ,) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ ,) Sos jarzynowy dieta + 120 g (MLE ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pomidor 80 g Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ ,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)
		Wartość energetyczna: 2802.23 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 99.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2818.70 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 400.84 g; W tym cukry: 118.71 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2557.99 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 101.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 12.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Arbuz 200 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 120 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2972.17 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 118.48 g; Kw. tł. nasy.: 47.87 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2821.78 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2724.28 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 113.85 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 311.86 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 13.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Kalafior gotowany + 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany + 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2761.32 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 104.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.25 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2758.20 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2306.00 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 12.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydżianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa grysikowa + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 120 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2417.52 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2521.92 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2208.92 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 287.53 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Rukola 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany + 80 g (<u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2769.52 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 97.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 378.91 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2715.59 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 400.83 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2456.55 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 289.27 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 13.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szpinak baby 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szpinak baby 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szpinak baby 10 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2885.17 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 410.62 g; W tym cukry: 133.76 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2765.09 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 400.12 g; W tym cukry: 132.68 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2568.72 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 100.77 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy + 80 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z cukinii i marchwi + 80 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>) Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2956.90 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 407.20 g; W tym cukry: 112.13 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2836.79 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 394.60 g; W tym cukry: 115.67 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2765.24 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 46.63 g; Sól: 11.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 120 g (SOJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2729.94 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 116.93 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2741.86 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 380.41 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2406.76 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 283.39 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 12.71 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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