

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-11-24 poniedziałek	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Marchew w plastrach gotowana 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plastrach gotowana 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plastrach gotowana 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mandarynka 2 szt	
2025-11-24 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Fasolowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2296.13 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2313.12 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2165.69 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2282.08 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2226.20 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2618.25 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 396.69 g; W tym cukry: 116.81 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1738.69 kcal; Białko ogółem: 47.84 g; Tłuszcz: 39.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 3.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 140 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Salata lodowa 10 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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% 15 g (<u>MLE,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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	Jabłko 1 szt 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2554.40 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2489.53 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2382.95 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 103.79 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2330.57 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2214.92 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 293.38 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2894.46 kcal; Białko ogółem: 133.20 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 424.46 g; W tym cukry: 135.35 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2009.03 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 357.81 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 4.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-11-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g 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>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 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>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 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>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem #-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Jarzynowa z makaronem # dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Jarzynowa z makaronem # dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Jarzynowa z makaronem # dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Jarzynowa z makaronem # dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 140 g (<u>RYB</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt		Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt		Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2342.82 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2655.99 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 390.35 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2527.98 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2828.43 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 435.93 g; W tym cukry: 140.18 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2286.86 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 3068.72 kcal; Białko ogółem: 142.29 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 444.12 g; W tym cukry: 120.90 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2183.99 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 97.13 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony.parzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 140 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony.parzony 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony.parzony 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
2025-11-27 czwartek Obiad	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona * (bez oleju) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane 200 g	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2592.45 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 387.28 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2492.70 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2318.70 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2473.93 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 378.59 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2204.90 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 40.16 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2888.72 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 430.87 g; W tym cukry: 113.18 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2205.06 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 376.14 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 70 g z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Gruzka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 140 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
2025-11-28 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 140 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2830.21 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 395.16 g; W tym cukry: 125.69 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2758.54 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2614.89 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 387.58 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2486.73 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2259.13 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 292.28 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3170.93 kcal; Białko ogółem: 152.39 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 419.41 g; W tym cukry: 132.93 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2260.65 kcal; Białko ogółem: 62.96 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 123.46 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 4.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	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.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Koperkowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Serek naturalny Bieluch 150g 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: 2618.95 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2578.44 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2511.27 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2327.46 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2549.26 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; W tym cukry: 29.70 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 3049.25 kcal; Białko ogółem: 144.87 g; Tłuszcz: 98.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 407.54 g; W tym cukry: 123.47 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2081.78 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Śliwka szt. 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g	
		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) Śliwka szt. 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Śliwka szt. 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 140 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 Banan 1szt. 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 z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 60 g (SOJ.) Sos pietruszkowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g 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) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) 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 Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (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) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (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) Filet zapiekany drobiowy 80 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 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) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 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: 2571.13 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 97.10 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 78.12 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2693.31 kcal; Białko ogółem: 134.07 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2596.48 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 109.55 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2493.60 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 364.94 g; W tym cukry: 113.47 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2455.29 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; Tłuszcz: 99.11 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 272.78 g; W tym cukry: 36.99 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 3066.56 kcal; Białko ogółem: 160.07 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 418.46 g; W tym cukry: 128.72 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2051.93 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 371.17 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 5.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana w plastrach 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	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>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana w plastrach 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach 80 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 2 szt	
2025-12-01 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>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 twarogu z koperkiem 70 g (<u>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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2511.03 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 433.03 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2707.46 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 468.12 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2311.44 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 382.43 g; W tym cukry: 106.98 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2305.45 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2265.93 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 3303.47 kcal; Białko ogółem: 141.27 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 515.26 g; W tym cukry: 126.07 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2389.23 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 431.32 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	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>) Hummus 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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>) Hummus 70 g (<u>SEZ</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	
2025-12-02 wtorek Obiad	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Marchew gotowana 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 wędzonej 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 ryby gotowanej (morszczuk) 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 ryby gotowanej (morszczuk) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 140 g (<u>RYB, SEL</u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Śliwka 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Waffle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2803.43 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 400.81 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2590.54 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2378.27 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 388.71 g; W tym cukry: 110.73 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2333.76 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 3070.96 kcal; Białko ogółem: 138.36 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 450.20 g; W tym cukry: 117.47 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2378.84 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 417.63 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Serek homo o smaku wanilinowym 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>)	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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 140 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
2025-12-03 środa	Obiad	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 120 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 120 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy 120 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos brokułowy 120 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2473.07 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2448.04 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2281.72 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 371.39 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2319.23 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2208.85 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 285.58 g; W tym cukry: 40.72 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2848.51 kcal; Białko ogółem: 136.33 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 419.00 g; W tym cukry: 114.75 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2058.54 kcal; Białko ogółem: 69.34 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, 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.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 70 g (SOJ.) 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 tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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 tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu i marchewki 70 g (SOJ.) 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 tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 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.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Banan 1szt. 1 szt			Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Banan 1szt. 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2732.42 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 412.01 g; W tym cukry: 113.34 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2744.88 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2648.38 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 415.29 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2622.82 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 404.55 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2361.62 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 75.73 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 3133.94 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 454.03 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1989.29 kcal; Białko ogółem: 59.86 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 5.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-05 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) Dżem 60 g Śliwka szt 2 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE) 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) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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) Dżem 60 g Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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) Śliwka szt 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy homogenizowany 140 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	
2025-12-05 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE)	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB) Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, 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 natką pietruszki - 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 natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pomidor 80 g
2025-12-05 piątek	P.N	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2816.20 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 104.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 105.31 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2676.97 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 116.42 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2421.82 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 366.36 g; W tym cukry: 112.69 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2512.54 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2388.74 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 95.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 270.42 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 3090.30 kcal; Białko ogółem: 163.81 g; Tłuszcz: 105.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 116.47 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2027.54 kcal; Białko ogółem: 63.78 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 5.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Platki 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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Platki pszenne 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziemisty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziemisty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		
2025-12-06 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane 200 g	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g	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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Banan 1szt. 1 szt	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.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2463.42 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2540.19 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2386.08 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2471.28 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 119.10 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2610.87 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 3138.24 kcal; Białko ogółem: 143.73 g; Tłuszcz: 107.71 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 412.74 g; W tym cukry: 131.66 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2046.67 kcal; Białko ogółem: 57.85 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 338.90 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 4.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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	
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		
2025-12-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 50 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 30 g 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% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 140 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
2025-12-07 niedziela	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Mini crispy żytnie z pomidorami i bazylią 30g 1 szt (<u>OZI, ORZ,</u>)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2627.97 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2410.96 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 358.34 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2243.49 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2423.61 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 115.88 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2307.82 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2919.34 kcal; Białko ogółem: 151.53 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 410.71 g; W tym cukry: 120.28 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2070.23 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 4.13 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 JEĆZ - 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,