

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plastrach gotowana 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g
	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	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
	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
	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	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
	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
		Wartość energetyczna: 2575.58 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 383.59 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2374.61 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 6.18 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;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Karczerek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 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>) 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 (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
	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>) Pierś 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>) Pierś 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	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś 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
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2689.45 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2644.57 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 391.60 g; W tym cukry: 104.45 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 7.00 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;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem #-podstawa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem # dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem # dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (RYB.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Śliwka szt 2 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Śliwka szt 2 szt
		Wartość energetyczna: 2576.45 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2837.85 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 409.91 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 8.80 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;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Ziemniaczana # 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLUPSZ.) Sałatka szwedzka 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane 200 g	Ziemniaczana # 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLUPSZ.) Sałatka szwedzka b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2729.00 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 400.45 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2649.25 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 398.48 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 7.62 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;	

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g 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>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g 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>)	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>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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>)	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	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 z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>)
		Wartość energetyczna: 2962.58 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; W tym cukry: 126.22 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2910.92 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 407.39 g; W tym cukry: 122.82 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.27 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;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2738.96 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 75.17 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2819.96 kcal; Białko ogółem: 130.89 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 42.83 g; Węglowodany ogółem: 376.23 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 8.22 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;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2714.29 kcal; Białko ogółem: 139.83 g; Tłuszcz: 103.67 g; Kw. tł. nasy.: 46.31 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2856.47 kcal; Białko ogółem: 142.29 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 390.46 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 9.33 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;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE.)			Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2752.19 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 468.69 g; W tym cukry: 113.75 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2948.24 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 508.30 g; W tym cukry: 116.92 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.93 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;	

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Hummus 70 g (SEZ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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,) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,)	Masło extra 82% 15 g (MLE,) Hummus 70 g (SEZ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Solferino # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (RYB, SEL,) Kalafior gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 70 g (RYB, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany* 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 70 g (RYB, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany* 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Śliwka szt 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Śliwka szt 2 szt
		Wartość energetyczna: 2831.06 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 102.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2773.37 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 422.19 g; W tym cukry: 114.36 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 7.27 g;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-12-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE,) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 300 ml (MLE,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g
	Obiad	Grycikowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Eskalopka z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,) Cukinia pieczona 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,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,) 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		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2610.29 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2605.26 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.91 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;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i marchewki 70 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Gruszka 1szt. 150 g
		Wartość energetyczna: 2947.64 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 97.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 425.92 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2988.74 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 97.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 434.67 g; W tym cukry: 108.54 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.35 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;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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 JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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 JĘCZ,) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE,) Śliwka szt 2 szt
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szpinak baby 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szpinak baby 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szpinak baby 10 g
	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	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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	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
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	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,)
		Wartość energetyczna: 2950.40 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 110.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2831.17 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 385.76 g; W tym cukry: 116.89 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2424.24 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 271.66 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.88 g;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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,) Sałata zielona 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,) 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,) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona 10 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
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt
	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,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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
	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	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
	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	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2733.52 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 394.41 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2830.29 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 406.53 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 8.14 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;

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

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>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</u> <u>ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>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</u> <u>ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	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>)	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>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>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,</u> <u>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	Pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>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 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</u> <u>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	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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Mini crispy żytnie z pomidorami i bazylią 30g 1 szt <u>(OZI, ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2808.49 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 388.47 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2611.47 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 6.32 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;

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,
SO2 - 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 JEĆCZ - 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,