

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 g (może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Mandarynka 2 szt	
2025-12-08 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana 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 twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) 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.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) 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.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
P.N	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2352.56 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2413.91 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2260.28 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2417.17 kcal; Białko ogółem: 128.54 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2262.02 kcal; Białko ogółem: 134.04 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2999.62 kcal; Białko ogółem: 169.88 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 406.70 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 1600.24 kcal; Białko ogółem: 54.10 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 258.33 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 5.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata lodowa 10 g	
2025-12-09 wtorek	Obiad	Solferino # 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU, PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU, PSZ.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU, PSZ.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Dyńka duszona* (bez oleju) 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU, PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino # 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU, PSZ.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU, PSZ.) Makaron 100 g (GLU, PSZ.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 80 g (SEL.) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 80 g (SEL.) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 80 g (SEL.) Rukola 10 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-12-09 wtorek	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2580.40 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2467.91 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2242.90 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2263.37 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2140.26 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 286.26 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2851.09 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 408.77 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 1743.45 kcal; Białko ogółem: 56.29 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-10 środa	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II SN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g		
Obiad	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SOZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SOZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 100 g 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>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Kalańfort gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kalańfort gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kalańfort gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/sokórki 100 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 Kalańfort gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kalańfort gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kalańfort gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2561.81 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2314.43 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 107.99 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2309.29 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2220.97 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2697.96 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 404.87 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1730.93 kcal; Białko ogółem: 48.90 g; Tłuszcz: 38.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka 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 Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 140 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-12-11 czwartek	Obiad		Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem (bez oleju) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 200 g (<u>MLE, 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa # 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa # 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2582.50 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2587.54 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 416.40 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2435.38 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 413.05 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2635.02 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 421.97 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2338.47 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 3010.04 kcal; Białko ogółem: 129.35 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 464.09 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 1783.42 kcal; Białko ogółem: 55.53 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Dżem 60 g Mandarynka 2 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) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 60 g 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Rukola 10 g	
2025-12-12 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany # (bez oleju) 200 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z 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) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 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 140 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)						Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2739.83 kcal; Białko ogółem: 126.52 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 375.11 g; W tym cukry: 128.61 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2624.96 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 121.93 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2493.61 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 388.52 g; W tym cukry: 143.48 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2701.45 kcal; Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 390.25 g; W tym cukry: 141.87 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2333.44 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 3011.96 kcal; Białko ogółem: 157.18 g; Tłuszcz: 96.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 390.01 g; W tym cukry: 124.77 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 1718.09 kcal; Białko ogółem: 50.80 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 5.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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 (<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% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Papryka świeża 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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 pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Papryka świeża 80 g 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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g	
2025-12-13 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wierzprowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wierzprowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wierzprowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wierzprowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wierzprowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym * (bez oleju) 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2773.41 kcal; Białko ogółem: 126.46 g; Tłuszcz: 97.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2612.20 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 91.93 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2413.40 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2571.99 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2570.40 kcal; Białko ogółem: 130.60 g; Tłuszcz: 95.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2938.77 kcal; Białko ogółem: 146.18 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 385.06 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 1767.23 kcal; Białko ogółem: 57.67 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 279.18 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 5.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 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 i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Platki jęczmienne 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 140 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Rukola 10 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
2025-12-14 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 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 (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Sałata lodowa 10 g
2025-12-14 niedziela	PN	Banan 1szt. 1 szt Babka piaskowa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, OZI.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2543.71 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 378.43 g; W tym cukry: 128.66 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2366.82 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2187.98 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2356.11 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2276.48 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 275.03 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2705.20 kcal; Białko ogółem: 138.71 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 392.12 g; W tym cukry: 101.32 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 1777.76 kcal; Białko ogółem: 49.53 g; Tłuszcz: 37.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; W tym cukry: 35.68 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 5.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-15 poniedziałek	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>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalańior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalańior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto pełnoziarniste wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalańior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 250 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalańior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejacja	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Marchew gotowana z olejem 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pomidor b/skórki 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 140 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2204.27 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2394.04 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2245.18 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2343.07 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 378.53 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2280.33 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2848.47 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 436.35 g; W tym cukry: 109.31 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 1902.34 kcal; Białko ogółem: 53.18 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 5.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bukiet jarzyn gotowany* (bez oleju) 80 g (SEL.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.)	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.)		
2025-12-16 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką # 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana (bez oleju) 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolejca	Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
PN	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Ciasto jogurtowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Ciasto jogurtowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2309.77 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2391.68 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2177.18 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2342.93 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2154.40 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2942.75 kcal; Białko ogółem: 138.54 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 417.33 g; W tym cukry: 116.88 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 1664.60 kcal; Białko ogółem: 52.93 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 263.00 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-17 środa	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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1 szt. 150 g Sałata lodowa 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 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>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Sałata lodowa 10 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Gruszka 1 szt. 150 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dzem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II SN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S0Z,</u>) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S0Z,</u>)		
Obiad	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</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 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</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 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 50 g (<u>RYB,</u>) Pomidor 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopto b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2496.34 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 414.72 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2504.02 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 394.74 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2354.27 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 394.49 g; W tym cukry: 98.08 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2361.46 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2214.54 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2919.03 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; W tym cukry: 120.03 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1923.92 kcal; Białko ogółem: 48.64 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 5.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-18 czwartek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g 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>) Salata zielona 10 g	Bulka 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 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-12-18 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<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	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 ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 fasoli 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</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>) Pasta z fasoli 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Banan 1szt. 1 szt
2025-12-18 czwartek	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2857.55 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 109.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2673.11 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 390.72 g; W tym cukry: 117.07 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2402.47 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2484.83 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; W tym cukry: 122.52 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2700.88 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 112.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 3051.85 kcal; Białko ogółem: 149.53 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 437.34 g; W tym cukry: 140.53 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 1792.50 kcal; Białko ogółem: 57.63 g; Tłuszcz: 42.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 298.45 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 5.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 60 g Twarożek 50 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt 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) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	
2025-12-19 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny # 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem 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	Krupnik jęczmienny # 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 140 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brokuł gotowany* 80 g
PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2792.24 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 94.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; W tym cukry: 119.43 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2499.83 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 106.82 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2354.57 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 374.45 g; W tym cukry: 107.26 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2477.96 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 108.10 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2238.89 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2883.68 kcal; Białko ogółem: 138.57 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 406.01 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 1799.41 kcal; Białko ogółem: 50.45 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 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>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 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>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 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>)	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>) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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. 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>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	
2025-12-20 sobota Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2475.68 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 386.90 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2607.35 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 404.56 g; W tym cukry: 124.88 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2489.15 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 404.35 g; W tym cukry: 124.70 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2596.94 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 401.74 g; W tym cukry: 124.47 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2263.67 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 3087.22 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 445.57 g; W tym cukry: 128.76 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 1831.00 kcal; Białko ogółem: 50.94 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Bulka 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/śkórki 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 JECZ.)	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 JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Tofu 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
2025-12-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany* (bez oleju) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 140 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2025-12-21 niedziela	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2571.11 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2353.55 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2326.66 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 269.62 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2697.35 kcal; Białko ogółem: 139.29 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 376.91 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 1792.34 kcal; Białko ogółem: 51.47 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 290.12 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 5.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Szpinak baby 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Szpinak baby 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Szpinak baby 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2601.18 kcal; Białko ogółem: 141.27 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; W tym cukry: 91.43 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 10.19 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2682.52 kcal; Białko ogółem: 141.01 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2256.92 kcal; Białko ogółem: 133.84 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 9.06 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	ITSN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g
	Obiad	Solferino # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 80 g (<u>SEL.</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2748.00 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2655.51 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 385.77 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2140.26 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 286.26 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 10.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	ITSN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02.</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 Kalaflor gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kalaflor gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Kalaflor gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2742.32 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 382.84 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2514.95 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2220.97 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2025-12-11 czwartek	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>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 Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałatka jarzynowa # 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tl. 200ml 1 szt Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2811.04 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 435.67 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2824.08 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 452.34 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2314.47 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2025-12-12 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN		Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2878.76 kcal; Białko ogółem: 137.58 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; W tym cukry: 128.89 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2887.89 kcal; Białko ogółem: 136.90 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; W tym cukry: 142.42 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2333.44 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-13 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% 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata lodowa 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2935.18 kcal; Białko ogółem: 137.86 g; Tłuszcz: 104.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2793.97 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; W tym cukry: 94.15 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2570.40 kcal; Białko ogółem: 130.60 g; Tłuszcz: 95.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 11.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwostraw. węglowodanów	
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p>
	II SN	<p>Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka Coleslaw 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	PN	<p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Babka piaskowa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, OZI.</u>)</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2811.51 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 396.14 g; W tym cukry: 128.94 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 9.09 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2519.20 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 380.44 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 8.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2276.48 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 275.03 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 8.29 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwostraw. węglowodanów	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Mandarynka 2 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto pełnoziarniste wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 200 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolejka	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2453.63 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 393.33 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2636.90 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 426.30 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2303.15 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 47.56 g; Sól: 10.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Platki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2564.59 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 94.17 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2743.00 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 408.21 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2154.40 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 9.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 10 g	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Mix salat 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mix salat 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Mix salat 10 g
	Obiad	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 70 g (<u>RYB,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g
	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 jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2772.73 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 439.12 g; W tym cukry: 112.53 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2662.54 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 412.66 g; W tym cukry: 98.94 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2214.54 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>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 fasoli 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt</p>	<p>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 3078.35 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 116.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 100.05 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 10.56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2913.91 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 427.94 g; W tym cukry: 132.23 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 8.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2828.88 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 112.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 47.33 g; Sól: 12.58 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 g	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2933.33 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 100.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 399.01 g; W tym cukry: 121.39 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2660.92 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 108.99 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2238.89 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 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	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>) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	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>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g 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>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2717.95 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 405.17 g; W tym cukry: 123.06 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2882.60 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 425.49 g; W tym cukry: 128.26 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2263.67 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II SN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Sałata lodowa 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Sałata lodowa 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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,) Ser żółty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2743.71 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.90 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2546.15 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2326.66 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 269.62 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 8.78 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,
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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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