

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Marchew w plasterach gotowana 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Marchew w plasterach gotowana 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Jabłko pieczone 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterach gotowana 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mandarynka 2 szt	
2025-12-22 poniedziałek Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami# 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Dyniowa z ziemniakami# 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Fasolowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami# 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Dyniowa z ziemniakami# 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Dyniowa z ziemniakami# 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</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>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 140 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2403.22 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2447.00 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 377.49 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2276.12 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2413.34 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; W tym cukry: 97.99 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2328.74 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 44.23 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2788.62 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 433.97 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2126.25 kcal; Białko ogółem: 60.63 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 4.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pomidor b/skórki 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) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 140 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02) Salata lodowa 10 g	
2025-12-23 wtorek	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2025-12-23 wtorek	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (MLE)					Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2424.88 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2669.00 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2562.42 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2674.20 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2388.58 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 3082.83 kcal; Białko ogółem: 152.86 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 422.98 g; W tym cukry: 135.82 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2106.50 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 140 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Rukola 10 g	
2025-12-24 środa	Obiad	Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapusta i grzybami # 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB) Ryż na sypko 200 g Warzywa po grecku # 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, S02) Sos tatarski 50 ml (JAJ, GOR) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 40 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 40 g (MLE) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 40 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Sałata zielona 10 g
2025-12-24 środa	PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)			Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3008.94 kcal; Białko ogółem: 139.69 g; Tłuszcz: 103.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 391.70 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2865.93 kcal; Białko ogółem: 138.94 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 397.21 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2830.65 kcal; Białko ogółem: 152.58 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 398.92 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 3014.65 kcal; Białko ogółem: 152.52 g; Tłuszcz: 96.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 396.31 g; W tym cukry: 106.99 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2372.86 kcal; Białko ogółem: 134.57 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 3248.72 kcal; Białko ogółem: 164.79 g; Tłuszcz: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 45.66 g; Węglowodany ogółem: 436.96 g; W tym cukry: 128.31 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1907.78 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) 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>) 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, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) 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>) 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>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
2025-12-25 czwartek	Obiad	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 krucha z pieca wiewprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)						Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2644.42 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 378.64 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2471.74 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2375.74 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2471.09 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2128.46 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 296.80 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2859.02 kcal; Białko ogółem: 138.33 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 411.58 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 1883.30 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 (<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>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 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>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		
2025-12-26 piątek Obiad	Pomidorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy# 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	Pomidorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy# 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy# 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy# 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	Pomidorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy# 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypek 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 140 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
PN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2460.55 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2510.81 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 383.09 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2364.56 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 382.23 g; W tym cukry: 105.85 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2420.89 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 374.39 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2213.17 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 43.30 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2847.88 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 420.91 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2114.83 kcal; Białko ogółem: 66.38 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 5.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Miod (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
2025-12-27 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona* (bez oleju) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wiewprzowego 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2025-12-27 sobota	PN	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2602.50 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2566.58 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2386.35 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2613.94 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2559.17 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 30.33 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 3164.12 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 443.91 g; W tym cukry: 146.47 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2313.87 kcal; Białko ogółem: 66.28 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 5.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g
2025-12-28 niedziela	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
2025-12-28 niedziela	PN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2748.52 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 103.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2560.25 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2463.42 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2535.09 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2379.79 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2933.49 kcal; Białko ogółem: 142.29 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 402.81 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1859.49 kcal; Białko ogółem: 52.00 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 5.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wędzona z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wędzona z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Marchew gotowana w plastrach 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 pieczona na ogniu wędzona z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wędzona z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wędzona z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek konserwowy 80 g (GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wędzona z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Marchew gotowana w plastrach 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach 80 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mandarynka 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Mandarynka 2 szt		
2025-12-29 pomiedziatek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE.)	Ziemniaczana # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wędzony, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 140 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2521.35 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 433.17 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2717.78 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 468.25 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2321.76 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2327.62 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 367.01 g; W tym cukry: 104.34 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2276.25 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 292.56 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 3324.11 kcal; Białko ogółem: 144.39 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 515.53 g; W tym cukry: 126.13 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2389.23 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 431.32 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	
Obiad	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany* 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 140 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Waffle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2809.98 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 93.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 409.32 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2597.09 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 410.96 g; W tym cukry: 113.33 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2384.82 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 397.22 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2332.82 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2435.96 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 3070.51 kcal; Białko ogółem: 136.27 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 458.70 g; W tym cukry: 118.68 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2399.39 kcal; Białko ogółem: 69.21 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 426.13 g; W tym cukry: 109.69 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 5.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 140 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
2025-12-31 środa	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		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 ciecierzycy i warzyw # 70 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 70 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2708.06 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2565.63 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 388.46 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2475.43 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2372.76 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2544.67 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 44.30 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2938.10 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 437.26 g; W tym cukry: 115.49 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2030.71 kcal; Białko ogółem: 65.52 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 333.63 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 80 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g		
2026-01-01 czwartek	Obiad	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Eskalopka z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos brokułowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Dyńia 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, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Jana, wędlna wiewprzowa, podrobowa pieczona 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 70 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
PN	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Banan 1szt. 1 szt				Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Banan 1szt. 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2848.50 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 104.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 380.43 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2690.34 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 396.59 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2517.73 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 396.70 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2600.65 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2193.60 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 3117.26 kcal; Białko ogółem: 131.68 g; Tłuszcz: 98.32 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 435.83 g; W tym cukry: 126.02 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2065.74 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 349.97 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 4.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-02 piątek	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>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 140 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szpinak baby 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak baby 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
2026-01-02 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kalaflorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z 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>) 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 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	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 140 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pomidor 80 g
2026-01-02 piątek	P.N	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2832.40 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 104.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2676.97 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 116.42 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2421.12 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2511.83 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2404.94 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 274.53 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 3090.30 kcal; Białko ogółem: 163.81 g; Tłuszcz: 105.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 116.47 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2027.54 kcal; Białko ogółem: 63.78 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 5.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	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>) 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>) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane 200 g	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona 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 Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczony chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2472.90 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2549.67 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2395.56 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2480.76 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 118.93 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2620.35 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 3158.04 kcal; Białko ogółem: 146.84 g; Tłuszcz: 108.20 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 412.78 g; W tym cukry: 131.52 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2045.83 kcal; Białko ogółem: 57.83 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 4.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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>) Miod (25g) 1 szt Herbata 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)		
2026-01-04 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 50 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 140 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
2026-01-04 niedziela	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Mini crispy żytnie z pomidorami i bazylią 30g 1 szt (<u>OZI, ORZ,</u>)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2627.27 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2410.25 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2242.78 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2422.90 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; W tym cukry: 115.75 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2307.11 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 292.67 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2918.64 kcal; Białko ogółem: 151.50 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 410.49 g; W tym cukry: 120.14 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2069.53 kcal; Białko ogółem: 65.93 g; Tłuszcz: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 4.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>Salata zielona 10 g</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>Salata zielona 10 g</p> <p>Marchew w plastrach gotowana 80 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/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>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i warzyw 50 g (<u>MLE, SEL,</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>Pasta z twarogu i warzyw 50 g (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i warzyw 50 g (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami# 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Sos pietruszkowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (<u>MLE, 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>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>)</p> <p>Pomidor 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>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>)</p> <p>Pomidor 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>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2682.68 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 415.64 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 44.00 g; Sól: 10.15 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2508.49 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 389.33 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.63 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2328.74 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 44.23 g; Sól: 8.92 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g
	II 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, S02,</u>) Sałata lodowa 10 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, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g	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, S02,</u>) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2568.82 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2832.94 kcal; Białko ogółem: 133.93 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 390.12 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2388.58 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 7.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-24 środa	Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>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 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapusta i grzybami # 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, S02</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mandarynka 2 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 40 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 3242.58 kcal; Białko ogółem: 151.66 g; Tłuszcz: 117.81 g; Kw. tł. nasy.: 48.38 g; Węglowodany ogółem: 409.46 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 3047.79 kcal; Białko ogółem: 150.00 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 416.77 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2372.86 kcal; Białko ogółem: 134.57 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.)
		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.)	Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2774.08 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2621.40 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2128.46 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 296.80 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 7.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rukola 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Rukola 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pieczarkowy 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos bazyliowy# 120 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem # 300 ml (MLE, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos bazyliowy# 120 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
	Wartość energetyczna: 2592.93 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2663.18 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 401.17 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2213.17 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 43.30 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2763.05 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2927.09 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 412.51 g; W tym cukry: 116.71 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2559.17 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 30.33 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 10.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2891.68 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 110.47 g; Kw. tł. nasy.: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2723.41 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 91.81 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2379.79 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.)</p> <p>Ogórek konserwowy 80 g (GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Marchew gotowana w plastrach 80 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.)</p> <p>Ogórek konserwowy 80 g (GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE.)</p>		<p>Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p> <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p> <p>Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2762.51 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 468.82 g; W tym cukry: 113.78 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 10.92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2958.56 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 508.44 g; W tym cukry: 116.95 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 9.33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2276.25 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 292.56 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 12.63 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
2025-12-30 wtorek	Obiad	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kalafior gotowany* 80 g
2025-12-30 wtorek	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g
		Wartość energetyczna: 2865.81 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 99.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2779.92 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 430.69 g; W tym cukry: 115.57 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2435.96 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwostraw. węglowodanów	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 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 o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 70 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 70 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2845.29 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 90.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 418.93 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2722.85 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 408.32 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2544.67 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 44.30 g; Sól: 6.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Eskalopka z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos brokułowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g</p> <p>Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos brokułowy 120 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasztet Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z tofu i marchewki 70 g (SOJ.)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 3063.72 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 118.40 g; Kw. tł. nasy.: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 394.34 g; W tym cukry: 103.18 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 10.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2934.20 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 94.11 g; Kw. tł. nasy.: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 415.83 g; W tym cukry: 108.00 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2193.60 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 8.65 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby 10 g
	Obiad	Kalafiiorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiiorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiiorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka żydowska 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>) 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 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
	P.N	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2966.60 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 110.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.89 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2831.17 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 385.76 g; W tym cukry: 116.89 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2440.44 kcal; Białko ogółem: 132.40 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 275.77 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2026-01-03 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 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>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 400 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>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 400 ml</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 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, S02,</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>	<p>Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2743.00 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 394.31 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 8.85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2839.77 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 91.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 8.53 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2620.35 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.61 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2026-01-04 niedziela	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>) 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		II ŚN	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
2026-01-04 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
2026-01-04 niedziela	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Mini crispy żytnie z pomidorami i bazylią 30g 1 szt (<u>OZI, ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2807.78 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 97.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2610.77 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 377.99 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2307.11 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 292.67 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.48 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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