

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 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.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 80 g (MLE.) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 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.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Sałata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
2026-03-01 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Twarożek z koperkiem 120 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2403.48 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2171.49 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1993.97 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2122.48 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1957.26 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; W tym cukry: 33.10 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2423.36 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1742.14 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz: 41.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; W tym cukry: 33.09 g; Błonnik pok.: 14.94 g; Sól: 4.22 g;	

	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	
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 30 g Pasta warzywna # 70 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 30 g Pasta warzywna # 70 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 30 g Pasta warzywna # 70 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pasta warzywna # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 30 g Pasta warzywna # 70 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 30 g Pasta warzywna # 70 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 30 g Pasta warzywna # 70 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					
2026-03-02 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem # 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)# 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 140 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2169.87 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2210.44 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2056.82 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2234.55 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1902.10 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 268.27 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2562.34 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 1645.05 kcal; Białko ogółem: 52.61 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 262.22 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 5.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
2026-03-03 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka # 120 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Szynka jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka # 120 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
		Wartość energetyczna: 2538.56 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2552.12 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 394.00 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2433.92 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2260.10 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2022.64 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2872.21 kcal; Białko ogółem: 138.70 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 422.33 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1644.11 kcal; Białko ogółem: 55.32 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 256.16 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 5.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-04 środa	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Pomidor 100 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.) Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
Obiad	Grysikowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy # 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy # 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy # 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy # 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy # 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy # 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	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 soczewicy czerwonej 60 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Kalafor gotowany* 100 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Kalafor gotowany* 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Kalafor gotowany* 100 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2363.77 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2031.04 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1884.31 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 38.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2020.28 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1952.75 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2351.14 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 1434.12 kcal; Białko ogółem: 42.92 g; Tłuszcz: 36.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 250.92 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 4.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i brokuła 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i brokuła 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i brokuła 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i brokuła 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i brokuła 120 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i brokuła 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g
		II ŚN				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Serek naturalny Hej 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
2026-03-05 czwartek	Obiad	Ziemniaczana # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i selera 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem (bez oleju) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i selera 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 200 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i selera 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa # 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa- dieta# 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa- dieta# 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa- dieta# 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa # 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa- dieta# 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2026-03-05 czwartek	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2307.03 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2311.57 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2159.41 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2361.28 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2068.09 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2583.12 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 1603.66 kcal; Białko ogółem: 51.34 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 267.02 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 5.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/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,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					
2026-03-06 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa # 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 50 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	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 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 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 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/śkórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 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 120 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )							
	Wartość energetyczna: 2457.62 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2511.79 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 357.93 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2340.87 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2458.54 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2827.28 kcal; Białko ogółem: 143.10 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; W tym cukry: 114.56 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 1726.44 kcal; Białko ogółem: 62.95 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 257.69 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Rzepa biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 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> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 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> ) Pomidor 100 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 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> ) Pomidor b/skórki 100 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	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> ) Rzepa biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 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> ) Pomidor 100 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
2026-03-07 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z wędliną drob i natką pietruszki 60 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z wędliną drob i natką pietruszki 60 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob i natką pietruszki 60 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z wędliną drob i natką pietruszki 60 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z wędliną drob i natką pietruszki 60 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z wędliną drob i natką pietruszki 80 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )							
	Wartość energetyczna: 2683.88 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2520.11 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2401.91 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2519.29 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2422.43 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g; W tym cukry: 40.56 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2706.20 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 1664.09 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 252.78 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 5.65 g;	

	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	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Butka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Butka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Butka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Butka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
II ŚN		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Salata lodowa 30 g	Salata lodowa 30 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )
		Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )	Salata lodowa 30 g	Salata lodowa 30 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
Obiad	Rosół z makaronem # 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g	Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g	Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g	Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g	Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g	Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g	Ryżowa # 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )
		Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g
Kolacja	Surówka Coleslaw 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Marchew gotowana z olejem 200 g
		Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
		Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )
	Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> )	Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> )	Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> )	Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> )	Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> )	Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 80 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> )	Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 80 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> )	Mus z jabłek () b/c 100 g
		Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g
	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2196.72 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2154.64 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1990.47 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1942.37 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 273.53 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2432.98 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 1737.43 kcal; Białko ogółem: 47.54 g; Tłuszcz: 38.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g; W tym cukry: 36.72 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 5.42 g;	

	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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Rzepa biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 100 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rzepa biała 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 120 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2026-03-09 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto pełnoziarniste wegetariańskie z tofu* 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 250 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca# 60 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca# 60 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca# 60 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca# 60 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca# 60 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2191.69 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2260.39 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2114.32 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2238.57 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1992.11 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 44.28 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2723.16 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 393.23 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 1785.45 kcal; Białko ogółem: 55.72 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.92 g;

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <u>SEL.</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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany # (bez oleju) 80 g ( <u>SEL.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <u>SEL.</u> )	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> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
2026-03-10 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką # 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa # 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana (bez oleju) 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 100 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
PN	Ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )				Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2303.81 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2254.66 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2021.77 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 38.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2205.12 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1826.56 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 275.77 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2522.58 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 1791.88 kcal; Białko ogółem: 58.23 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 279.88 g; W tym cukry: 30.11 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.50 g;	

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2026-03-11 środa	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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Platki 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.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)	
2026-03-11 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiakowa # 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 120 ml (GLU PSZ, SEL.)	
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (RYB.) Salata zielona 30 g Brokuł gotowany* 70 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (RYB.) Salata zielona 30 g Brokuł gotowany* 70 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 70 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 70 g Salata zielona 30 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (RYB.) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 70 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 120 g (RYB.) Salata zielona 30 g Brokuł gotowany* 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
		Wartość energetyczna: 2381.63 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 370.21 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2368.31 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2250.11 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2228.80 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2033.52 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2755.65 kcal; Białko ogółem: 139.21 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1741.92 kcal; Białko ogółem: 52.25 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 296.55 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 100 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 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )						
2026-03-12 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp z serem żółtym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 170 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 170 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 170 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp z serem żółtym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 170 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 170 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	PN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2317.53 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2359.94 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2103.26 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2183.35 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2529.88 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 1644.63 kcal; Białko ogółem: 52.82 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 283.15 g; W tym cukry: 31.94 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 5.12 g;

	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	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
2026-03-13 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny # 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 50 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 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 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 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> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 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 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 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 120 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Brokuł gotowany* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2026-03-13 piątek	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
		Wartość energetyczna: 2311.07 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2210.18 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2064.12 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 334.74 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2182.32 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1938.30 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 274.80 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2424.22 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1573.17 kcal; Białko ogółem: 48.47 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 263.71 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 5.41 g;

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Rzepa biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Rzepa biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
2026-03-14 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta# 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta# 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta# 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta# 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 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> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta# 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta# 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2026-03-14 sobota	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )				Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2488.39 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 399.54 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2616.93 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 408.52 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2498.73 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 408.31 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2608.11 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 405.96 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2107.86 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2815.01 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 426.76 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 1851.82 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 41.09 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <u>MLE</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ,)	Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ,)		
2026-03-15 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ,)	Pomidorowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ,)	Pomidorowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ,)	Pomidorowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ,)	Pomidorowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ,)	Pomidorowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ,)	
		Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ,)	Sos własny () 120 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ,)	Sos własny () 120 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ,)	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Schab gotowany 80 g	Sos własny () 120 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ,)	Schab gotowany 80 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)						
2026-03-15 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ,)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,)
		Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ,)	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ,)
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)						
		Wartość energetyczna: 2467.83 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2342.93 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2109.18 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 319.98 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2316.56 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2068.27 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 268.08 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2479.83 kcal; Białko ogółem: 141.87 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 1779.62 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 254.52 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.05 g;

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2026-03-01 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> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet schabowy 90 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 80 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 80 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> ) 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 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2352.28 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2116.29 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 1957.26 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; W tym cukry: 33.10 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.03 g;

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 30 g Pasta warzywna # 70 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 30 g Pasta warzywna # 70 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 30 g Pasta warzywna # 70 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2118.67 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2155.24 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1897.94 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 263.77 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.36 g;	

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka # 120 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szywnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2538.56 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2552.12 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 394.00 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2022.64 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 10.58 g;

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwostraw. węglowodanów
2026-03-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grysikowa # 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy # 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczkki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa # 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy # 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</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 60 g Kalańior gotowany* 100 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 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Kalańior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2363.77 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2031.04 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1952.75 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.18 g;	

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i brokuła 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i brokuła 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i brokuła 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Ziemiaczana # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięs drob i warzywami# 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i selera 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Ziemiaczana # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięs drob i warzywami# 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa # 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa- dieta# 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa # 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2307.03 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2188.57 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2142.43 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 8.52 g;	

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 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 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2457.62 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2511.79 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 357.93 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.35 g;	

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2026-03-07 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <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, SO2,</u>)</p> <p>Rzepa biała 100 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>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</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, SO2,</u>)</p> <p>Rzepa biała 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Ogórek kiszony z cebulką 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>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Buraczki gotowane 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z wędliną drob i natką pietruszki 60 g</p> <p>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z wędliną drob i natką pietruszki 60 g</p> <p>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z wędliną drob i natką pietruszki 60 g</p> <p>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
		<p>Wartość energetyczna: 2683.88 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 12.17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2520.11 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2422.43 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g; W tym cukry: 40.56 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 12.96 g;</p>

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów		
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 30 g Marchew gotowana z olejem 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 30 g Marchew gotowana z olejem 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 30 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 70 g ( <u>GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Obiad	Rosół z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław b/c 200 g ( <u>JAJ, MLE, 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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
			Wartość energetyczna: 2196.72 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2154.64 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1942.37 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 273.53 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.90 g;

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Rzepa biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Rzepa biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2026-03-09 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* dieta 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto pełnoziarniste wegetariańskie z tofu* 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 200 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca# 60 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca# 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2140.49 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2172.04 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2060.53 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Sól: 8.62 g;

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką # 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto jogurtowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2252.61 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2199.46 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1780.96 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 265.13 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.54 g;	

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2026-03-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Chleb Graham 120 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> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )
	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )	Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )	
	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
	Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		
	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> )		
II ŚN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Ziemniaczana # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Ziemniaczana # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	
	Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Sos jarzynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Sos jarzynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Sos jarzynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	
	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )	
	Surówka z marchwi i jabłka 200 g ( <u>MLE.</u> )	Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g ( <u>MLE.</u> )	
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</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> )	
	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g ( <u>RYB.</u> )	
	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g ( <u>RYB.</u> )	Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g ( <u>RYB.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	Salata zielona 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 30 g	
Brokuł gotowany* 70 g	Salata zielona 30 g	Brokuł gotowany* 70 g		
Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Brokuł gotowany* 70 g			
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2468.30 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 368.60 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2313.11 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2033.52 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 7.68 g;	

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2026-03-12 czwartek	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp z serem żółtym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 170 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 170 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp z serem żółtym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 170 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 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 fasoli 60 g Ogórek kiszony 100 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 Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
		Wartość energetyczna: 2266.33 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2304.74 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2266.99 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 8.87 g;

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 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			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	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 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 100 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 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2259.87 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2154.98 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1938.30 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 274.80 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 6.82 g;	

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2026-03-14 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b>)</p> <p>Rzepa biała 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b>)</p> <p>Rzepa biała 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Potrawka drobiowa 250 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Buraczki gotowane 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami # 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta# 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b>)</p> <p>Salata zielona 30 g</p> <p>Pomidor 70 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta# 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b>)</p> <p>Salata zielona 30 g</p> <p>Pomidor 70 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta# 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b>)</p> <p>Salata zielona 30 g</p> <p>Pomidor 70 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	
	<p>Wartość energetyczna: 2437.19 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 387.62 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 8.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2561.73 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2107.86 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sól: 6.98 g;</p>	

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	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 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Schab gotowany 80 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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	Pomidorowa z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Schab gotowany 80 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)			
		Wartość energetyczna: 2416.63 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2287.73 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 313.91 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2068.27 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 268.08 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.96 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU 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,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,