

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu			
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		
		Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
				Wartość energetyczna: 2116.00 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 90.62 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2138.85 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2016.65 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1818.25 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2148.39 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 42.25 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2171.24 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2049.30 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</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* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2356.72 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 297.33 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2376.44 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.11 g;			Wartość energetyczna: 2071.49 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2056.28 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 261.38 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2385.93 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 307.51 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2436.17 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2102.02 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; W tym cukry: 54.92 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2026-05-27 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy # 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy # 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy # 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2595.38 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2133.78 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 7.01 g;			Wartość energetyczna: 2177.52 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2094.16 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2781.22 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 106.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 380.41 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2244.05 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2177.52 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g ( <u>SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE</u> ) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2217.30 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2095.12 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2070.16 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1858.97 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 267.05 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2296.06 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2173.87 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2094.91 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.85 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓ2.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2306.42 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 114.42 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2168.72 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 114.32 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.18 g;			Wartość energetyczna: 2171.58 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1766.88 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 242.67 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2333.98 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 113.04 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; W tym cukry: 112.94 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2171.58 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Serek zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Serek zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Serek zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2247.81 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2214.84 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.30 g;			Wartość energetyczna: 2047.27 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2035.14 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; W tym cukry: 34.09 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2245.05 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2079.92 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 7.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2260.39 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; W tym cukry: 113.87 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2265.89 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.56 g;		Wartość energetyczna: 2242.38 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1830.52 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 237.51 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2283.66 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 323.65 g; W tym cukry: 104.22 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2289.16 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 98.04 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2267.18 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka wiosenna 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka wiosenna 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka wiosenna 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka wiosenna - diety 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kalafor gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2392.86 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 381.80 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 3.93 g;			Wartość energetyczna: 2271.65 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2173.86 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2400.03 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 377.38 g; W tym cukry: 85.13 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2531.04 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2271.65 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 120 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* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 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* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 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* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 120 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* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2203.79 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2146.87 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 5.72 g;			Wartość energetyczna: 2131.95 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1776.25 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 234.77 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2306.18 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2249.26 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2228.47 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2165.74 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2251.01 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2177.39 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2001.77 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2327.84 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2322.20 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 353.10 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2300.93 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo pomidorowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo pomidorowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo pomidorowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo pomidorowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo pomidorowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo pomidorowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek homo pomidorowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 70 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Wartość energetyczna: 2517.66 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2541.23 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2179.60 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2422.35 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 105.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2496.12 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2453.54 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2204.36 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.52 g;
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu			
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		
		Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona w panierce (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona w panierce (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2130.98 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2166.95 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 4.88 g;			Wartość energetyczna: 2026.44 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1814.97 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 239.87 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2162.45 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2086.22 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2026.44 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 5.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pasta warzywna # 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pasta warzywna # 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pasta warzywna # 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pasta warzywna # 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pasta warzywna # 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pasta warzywna # 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2310.77 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2404.84 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 6.91 g;			Wartość energetyczna: 2283.30 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2085.70 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2369.34 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 317.06 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2463.42 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2308.10 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2107.54 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2028.11 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 5.35 g;			Wartość energetyczna: 2047.96 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1832.30 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 246.29 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2153.30 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2073.87 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 289.35 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2066.16 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.17 g;	

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Mix salát 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1818.25 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 7.15 g;

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-05-26 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Solferino # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</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* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2056.28 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 261.38 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.48 g;	

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-05-27 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy # 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cwikla z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, S02</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2094.16 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 6.70 g;	

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-05-28 czwartek	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)                      Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>)                      Ogórek świeży 100 g                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Risotto z mięs drob i warzywami# 400 g (<u>SEL</u>)                      Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>)                      Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>)                      Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>)                      Rzepa biała 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
<p>Wartość energetyczna: 1858.97 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 267.05 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.54 g;</p>	

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-05-29 piątek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 1766.88 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 242.67 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 6.27 g;	

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-05-30 sobota	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udzca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2035.14 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; W tym cukry: 34.09 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.97 g;	

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓL.</u> ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1830.52 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 237.51 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.56 g;

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)                      Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)                      Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<b>MLE</b>)                      Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>)                      Sałatka wiosenna 100 g                      Gruszka 1szt. 150 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>)                      Ryż na sypko (brązowy) 200 g                      Schab gotowany 120 g                      Sos szpinakowy* 100 ml (<b>GLU PSZ</b>)                      Kalafior gotowany z olejem* 200 g                      Kompot owocowy* z/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)                      Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna: 2173.86 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 5.87 g;</p>	

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-06-02 wtorek	Śniadanie Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca karczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 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* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 1776.25 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 234.77 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.59 g;	

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-06-03 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2001.77 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 6.67 g;

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)                  Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)                  Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                  Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)                  Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE</u>)                  Pomidor 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                  Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>)                  Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                  Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 200 g                  Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)                  Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                  Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)                  Sałatka z pomidorów i koperku 100 g                  Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna: 2422.35 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 105.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 6.87 g;</p>	

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ZYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1814.97 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 239.87 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.98 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ</u> ) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u> ) Pasta warzywna # 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2110.51 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 8.41 g;

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie
	Obiad
	Kolacja
<p>Wartość energetyczna: 1759.60 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 236.38 g; W tym cukry: 35.41 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.52 g;</p>	

Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)  
Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)  
Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)  
Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE)  
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)  
Sałata zielona 20 g  
Rzodkiewka 80 g  
Jabłko 1 szt 1 szt  
Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ MLE SEL)  
Schab pieczony w rękawie 120 g  
Sos własny () 100 ml (GLU PSZ SEL)  
Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g  
Mizeria 200 g (MLE)  
Kompot owocowy\* b/c 250 ml

Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)  
Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)  
Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE)  
Mix sałat 30 g  
Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
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,