

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa |
|-----------|--|--|---|---|--|
| Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mix салат 20 g Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mix салат 20 g Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mix салат 20 g Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mix салат 20 g Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mix салат 20 g Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) |
| | II ŚN | | Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| Obiad | Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</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 300 ml | Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</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 300 ml | Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 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 300 ml |
| | Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| PN | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | Wartość energetyczna: 2309.14 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 365.73 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sód: 3831.43 mg; | Wartość energetyczna: 2328.38 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 362.77 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sód: 3807.41 mg; | Wartość energetyczna: 2447.63 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 31.84 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sód: 4987.63 mg; | Wartość energetyczna: 1994.12 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; W tym cukry: 49.97 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 3666.83 mg; | Wartość energetyczna: 2669.24 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 410.79 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sód: 5046.15 mg; |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa |
|-----------|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/śkórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) |
| | II ŚN | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron kokardka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron kokardka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| PN | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | Wartość energetyczna: 2622.04 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 3794.25 mg; | Wartość energetyczna: 2556.17 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 3648.98 mg; | Wartość energetyczna: 2637.83 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 32.86 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sód: 4949.47 mg; | Wartość energetyczna: 2331.77 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sód: 3584.41 mg; | Wartość energetyczna: 2864.27 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 426.78 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 4882.39 mg; |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | |
|------------------|-------------------------|--|--|--|---|---|
| 2026-05-27 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | | II ŚN | | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| 2026-05-27 środa | Obiad | Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 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, SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 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, SOJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | |
| | | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 JĘCZ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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 JĘCZ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g |
| 2026-05-27 środa | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | | Wartość energetyczna: 2657.06 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 424.08 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sód: 3253.88 mg; | Wartość energetyczna: 2431.19 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 399.29 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 3474.91 mg; | Wartość energetyczna: 2739.09 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 424.91 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sód: 4583.54 mg; | Wartość energetyczna: 2207.61 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 386.60 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 3410.72 mg; | Wartość energetyczna: 2817.79 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 460.19 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sód: 4724.32 mg; |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | | | | |
|---------------------|---|---|--|---|--|--|---|--|---|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/śkórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | | | |
| | | II ŚN | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | | |
| | | | Obiad | Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami# 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami# 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami# 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami# 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | | |
| | | | | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem # 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem # 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem # 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem # 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem # 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | | | | | PN | Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | Wartość energetyczna: 2646.91 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 399.45 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 3446.78 mg; | Wartość energetyczna: 2521.63 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sód: 3638.04 mg; | Wartość energetyczna: 2620.10 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 386.32 g; W tym cukry: 29.47 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sód: 4424.58 mg; | Wartość energetyczna: 2380.51 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 37.59 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 3734.69 mg; | Wartość energetyczna: 2700.63 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 417.62 g; W tym cukry: 38.81 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 4535.46 mg; | | | | |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | |
|-------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2026-05-29 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| | II ŚN | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | Wartość energetyczna: 2257.09 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 376.83 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 2844.77 mg; | Wartość energetyczna: 2334.59 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 384.65 g; W tym cukry: 100.08 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sód: 2767.59 mg; | Wartość energetyczna: 2290.63 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sód: 3494.89 mg; | Wartość energetyczna: 2146.24 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 36.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sód: 3210.75 mg; | Wartość energetyczna: 2647.45 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 433.11 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sód: 4397.60 mg; | |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | |
|-------------------|-------------------------|--|---|---|--|---|
| 2026-05-30 sobota | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ</u>) Rzepa biała 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ</u>) Rzepa biała 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) |
| | | II ŚN | | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| 2026-05-30 sobota | Obiad | Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| 2026-05-30 sobota | PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2527.70 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 365.22 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sód: 4784.80 mg; | Wartość energetyczna: 2514.80 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sód: 3282.17 mg; | Wartość energetyczna: 2628.83 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 31.69 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sód: 5327.99 mg; | Wartość energetyczna: 2236.40 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sód: 3217.65 mg; | Wartość energetyczna: 2816.69 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 87.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 419.91 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 4436.98 mg; |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | |
|----------------------|-------------------------|--|---|---|--|---|
| 2026-05-31 niedziela | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Sałata ziołowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) |
| | II ŚN | | | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | Obiad | Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | | Wartość energetyczna: 2428.59 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sód: 4000.88 mg; | Wartość energetyczna: 2402.79 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 3536.45 mg; | Wartość energetyczna: 2466.34 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 356.31 g; W tym cukry: 39.11 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sód: 4605.40 mg; | Wartość energetyczna: 2122.30 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sód: 3433.29 mg; | Wartość energetyczna: 2687.58 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 400.33 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sód: 4749.76 mg; |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | |
|-------------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2026-06-01 poniedziałek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata lodowa 20 g | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata lodowa 20 g | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna - diety b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata lodowa 20 g | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata lodowa 20 g |
| | II ŚN | | | | | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto pełnoziarniste wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g | Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g |
| | PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) | | Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) | Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | Wartość energetyczna: 2831.79 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 450.13 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 3402.81 mg; | Wartość energetyczna: 2844.50 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 463.95 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2803.77 mg; | Wartość energetyczna: 2677.90 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 100.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 40.56 g; Błonnik pok.: 50.56 g; Sód: 4429.24 mg; | Wartość energetyczna: 2620.92 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 451.26 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2739.58 mg; | Wartość energetyczna: 3142.40 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 516.37 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 3969.29 mg; | |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | |
|-------------------|-------------------------|---|--|---|--|--|
| 2026-06-02 wtorek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g |
| | | II ŚN | | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g 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, JĘCZ.</u>) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2356.70 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sód: 3402.71 mg; | Wartość energetyczna: 2459.02 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 3276.14 mg; | Wartość energetyczna: 2327.40 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 35.23 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sód: 3854.79 mg; | Wartość energetyczna: 2194.17 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3898.06 mg; | Wartość energetyczna: 2622.78 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 405.23 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 4998.95 mg; |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | | | | |
|------------------|-------------------------|---|--|--|--|--|--|--|---|
| 2026-06-03 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata lodowa 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata lodowa 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata lodowa 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata lodowa 20 g | | | |
| | | Obiad | II ŚN | | Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | |
| | | | Kolejca | Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona (bez oleju)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | |
| | | | | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g | Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g |
| | | | | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | | | | | Wartość energetyczna: 2514.63 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sód: 3224.23 mg; | Wartość energetyczna: 2512.19 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 406.64 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 2935.76 mg; | Wartość energetyczna: 2576.32 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 419.88 g; W tym cukry: 48.00 g; Błonnik pok.: 48.84 g; Sód: 3879.23 mg; | Wartość energetyczna: 2234.61 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 393.95 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 2871.57 mg; | Wartość energetyczna: 2778.09 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 452.07 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sód: 4181.06 mg; |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa |
|------------------------------|--|---|--|---|---|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 20 g |
| | II ŚN | | Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| 2026-06-04 czwartek Obiad | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 180 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski (bez oleju)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | Wartość energetyczna: 2686.88 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 385.60 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sód: 3954.50 mg; | Wartość energetyczna: 2611.63 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 3879.89 mg; | Wartość energetyczna: 2617.10 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 403.57 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 51.41 g; Sód: 3890.74 mg; | Wartość energetyczna: 2333.24 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sód: 3815.36 mg; | Wartość energetyczna: 2773.53 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 418.52 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sód: 4369.20 mg; |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | |
|-------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2026-06-05 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) |
| | II ŚN | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g | Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g |
| | PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | Wartość energetyczna: 2463.94 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 396.53 g; W tym cukry: 116.71 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sód: 2974.64 mg; | Wartość energetyczna: 2543.92 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 411.77 g; W tym cukry: 119.09 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sód: 2918.97 mg; | Wartość energetyczna: 2365.56 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sód: 3529.04 mg; | Wartość energetyczna: 2258.34 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 401.25 g; W tym cukry: 112.20 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sód: 2798.59 mg; | Wartość energetyczna: 2842.81 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 466.36 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sód: 4028.29 mg; | |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | |
|-------------------|-------------------------|---|--|---|--|--|
| 2026-06-06 sobota | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pieczeń młyńska-wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pieczeń młyńska-wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pieczeń młyńska-wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pieczeń młyńska-wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pieczeń młyńska-wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g |
| | | II ŚN | | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| 2026-06-06 sobota | Kolacja | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 170 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane bez oleju 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g | Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g |
| | PN | Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | | Wartość energetyczna: 2536.46 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 399.31 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sód: 3616.18 mg; | Wartość energetyczna: 2669.27 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 411.97 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 3288.41 mg; | Wartość energetyczna: 2474.40 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 49.96 g; Sód: 4051.55 mg; | Wartość energetyczna: 2390.88 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 399.10 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sód: 3223.89 mg; | Wartość energetyczna: 2807.57 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 426.16 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sód: 4185.72 mg; |

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

| | BB- WSCP D01 Podstawowa | BB- WSCP D02 Łatwo strawna | BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa | |
|----------------------|-------------------------|--|--|---|--|---|
| 2026-06-07 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/śkórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | | II ŚN | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml |
| | | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g | Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g | Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g | Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g |
| | PN | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | |
| | | Wartość energetyczna: 2500.61 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 4054.24 mg; | Wartość energetyczna: 2476.63 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sód: 3525.17 mg; | Wartość energetyczna: 2465.64 kcal; Białko ogółem: 127.05 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sód: 4079.36 mg; | Wartość energetyczna: 2198.24 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sód: 3460.64 mg; | Wartość energetyczna: 2638.53 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 418.79 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 4014.47 mg; |

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,