

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 D03/05 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów i ograniczeniem tłuszczu
2026-05-01 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 Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Pomidor b/skórki 100 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 Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa 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 smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 (bez oleju) # 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 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 Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	Wartość energetyczna: 2567.71 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 425.13 g; W tym cukry: 115.38 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sód: 2890.91 mg;	Wartość energetyczna: 2480.22 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 114.97 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sód: 2788.26 mg;	Wartość energetyczna: 2054.25 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sód: 2522.34 mg;	Wartość energetyczna: 2386.58 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 418.52 g; W tym cukry: 115.05 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sód: 2918.41 mg;	Wartość energetyczna: 2120.32 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sód: 2831.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 D03/05 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów i ograniczeniem tłuszczu	
2026-05-02 sobota	Śniadanie	<p>Płatki 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>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Rzepa biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzepa biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
		II ŚN		<p>Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>		<p>Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
2026-05-02 sobota	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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* b/c 300 ml</p>
		Kolacja	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem # 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem # 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem # 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym (bez oleju) # 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g</p>
2026-05-02 sobota	PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2752.09 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 369.12 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sód: 5399.17 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2537.20 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sód: 3579.94 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2379.83 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sód: 4678.64 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2313.89 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sód: 3594.40 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2225.81 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 3446.87 mg;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 D03/05 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów i ograniczeniem tłuszczu	
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Płatki 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 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>)
	II ŚN		Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa 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 Kalafior 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 Kalafior gotowany* 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	
	PN	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	Wartość energetyczna: 2221.69 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sód: 4002.58 mg;	Wartość energetyczna: 2452.31 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 372.46 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sód: 3511.32 mg;	Wartość energetyczna: 2039.03 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sód: 3730.48 mg;	Wartość energetyczna: 2268.81 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 3324.49 mg;	Wartość energetyczna: 2213.72 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 3304.35 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 D03/05 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów i ograniczeniem tłuszczu	
2026-05-04 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SÓ2,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g	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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SÓ2,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SÓ2,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SÓ2,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SÓ2,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
2026-05-04 poniedziałek	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>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kalańfort gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	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>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna - diety 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>) Salatka wiosenna - diety 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>) Salatka wiosenna - diety 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
2026-05-04 poniedziałek	PN	Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		
		Wartość energetyczna: 2845.35 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 464.42 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sód: 3466.66 mg;	Wartość energetyczna: 2786.84 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 475.43 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 2870.24 mg;	Wartość energetyczna: 2402.98 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sód: 3577.57 mg;	Wartość energetyczna: 2585.04 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 472.41 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 2837.78 mg;	Wartość energetyczna: 2173.44 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sód: 3273.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 D03/05 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów i ograniczeniem tłuszczu	
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Płatki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Salata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata lodowa 20 g	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 białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Salata lodowa 20 g	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 białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Salata lodowa 20 g
		II ŚN		Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Obiad	Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Marchew gotowana (bez oleju) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 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 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sód: 3576.40 mg;	Wartość energetyczna: 2282.93 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 3184.88 mg;	Wartość energetyczna: 2116.81 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sód: 4370.86 mg;	Wartość energetyczna: 2211.15 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sód: 3343.64 mg;	Wartość energetyczna: 2080.65 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sód: 4385.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 D03/05 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów i ograniczeniem tłuszczu	
2026-05-06 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 z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
2026-05-06 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</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 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</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 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Brokuł gotowany (bez oleju)* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
2026-05-06 środa	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
		Wartość energetyczna: 2484.65 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 406.98 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sód: 3005.81 mg;	Wartość energetyczna: 2525.85 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 407.28 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 2909.56 mg;	Wartość energetyczna: 2268.94 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 392.59 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sód: 2623.20 mg;	Wartość energetyczna: 2384.35 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 407.20 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 2924.36 mg;	Wartość energetyczna: 2293.98 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 396.29 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sód: 2923.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 D03/05 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów i ograniczeniem tłuszczu		
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 180 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski (bez oleju)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski (bez oleju)* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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>) Pomidor 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 z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 100 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	
		PN		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			
	Wartość energetyczna: 2697.32 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sód: 4544.20 mg;	Wartość energetyczna: 2630.69 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sód: 3775.27 mg;	Wartość energetyczna: 2471.13 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 358.30 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sód: 4235.83 mg;	Wartość energetyczna: 2460.57 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sód: 3789.39 mg;	Wartość energetyczna: 2373.20 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sód: 3815.09 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 D03/05 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów i ograniczeniem tłuszczu	
2026-05-08 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 Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 Jabłko 1 szt 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>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 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>) 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 Jabłko pieczone 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>)	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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa 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 kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku # (bez oleju) 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 Pulpet rybny (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku # (bez oleju) 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 Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 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 Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany (bez oleju)* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	Wartość energetyczna: 2291.62 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sód: 3307.80 mg;	Wartość energetyczna: 2451.26 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 404.76 g; W tym cukry: 102.38 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sód: 2937.99 mg;	Wartość energetyczna: 2079.54 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sód: 4166.53 mg;	Wartość energetyczna: 2273.76 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 42.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 404.68 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sód: 2952.79 mg;	Wartość energetyczna: 2094.19 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 40.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 363.03 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sód: 4001.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 D03/05 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów i ograniczeniem tłuszczu	
2026-05-09 sobota	Śniadanie	<p>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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p>	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p>	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)</p>	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 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>)</p>
	II ŚN			<p>Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Kociółek 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</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Kociółek 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</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane bez oleju 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane bez oleju 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g</p>	<p>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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g</p>	<p>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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g</p>	
	PN	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>				
	<p>Wartość energetyczna: 2196.07 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sód: 3068.42 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2330.76 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 2751.99 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2026.21 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sód: 2814.18 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2160.63 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sód: 2766.11 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2070.26 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 2765.55 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 D03/05 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów i ograniczeniem tłuszczu
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 100 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	
	PN			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		
		Wartość energetyczna: 2472.85 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sód: 4032.69 mg;	Wartość energetyczna: 2423.38 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; W tym cukry: 60.35 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 3544.12 mg;	Wartość energetyczna: 2344.89 kcal; Białko ogółem: 134.71 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sód: 3775.59 mg;	Wartość energetyczna: 2253.25 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 3558.23 mg;	Wartość energetyczna: 2207.49 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 3557.53 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,