

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>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>)</p> <p>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt</p> <p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>	<p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)</p>	<p>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>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p> <p>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt</p> <p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>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>)</p> <p>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt</p>
	II ŚN			<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>		<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Kompot owocowy* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>)</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	PN	<p>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt</p>		<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2477.57 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 407.93 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2408.04 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 8.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2486.10 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 393.40 g; W tym cukry: 27.88 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 13.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2273.69 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 9.46 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2863.74 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 448.95 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 13.16 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 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>) Pasta z twarogu i warzyw 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g Zacierka 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>) Pasta z twarogu i warzyw 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 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 twarogu i warzyw 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g Zacierka 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>) Pasta z twarogu i warzyw 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	II ŚN		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane (bez oleju) b/c 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2628.32 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2561.63 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 376.25 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2459.58 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 35.08 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2435.51 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 375.99 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2998.50 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 450.02 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 10.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-13 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ryż 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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 100 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy* z/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>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 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 zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB</u>) Pomidor 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (<u>RYB</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 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 zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 120 g (<u>RYB</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2439.30 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2541.70 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 377.22 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2354.25 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 385.69 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2363.03 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2899.71 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 460.23 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 12.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-14 czwartek	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>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	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>) Salatka jarzynowa z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa (bez oleju) # 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 120 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 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, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2796.29 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 437.98 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2787.58 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2725.23 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 89.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 414.64 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2583.08 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 424.97 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 3273.30 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 100.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 494.18 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 11.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-15 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Mix салат 20 g Kasza manna 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Mix салат 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza manna 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>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Mix салат 20 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/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 warzyw gotowanych z jajkiem 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Cwikła z jabłkiem 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 Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Cwikła z jabłkiem 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 Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 60 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Cwikła z jabłkiem 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 Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 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 Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Cwikła z jabłkiem 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 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2423.12 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 408.27 g; W tym cukry: 127.06 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2498.10 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 416.49 g; W tym cukry: 127.43 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2391.68 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2429.32 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; W tym cukry: 121.64 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2961.78 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 478.75 g; W tym cukry: 114.54 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-16 sobota	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>) 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, SO2.</u>) Pasta z brokuła* 100 g 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 jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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, SO2.</u>) Pasta z brokuła* 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 Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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, SO2.</u>) Pasta z brokuła* 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, SO2.</u>) Pasta z brokuła* 100 g 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 jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Pasta z brokuła* 100 g 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>)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ryżem# 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem# 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem# 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem# 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana (bez oleju) 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem# 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 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 Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna - diety 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 soczewicy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 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 Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 60 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	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 Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 120 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2623.36 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 389.27 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 14.26 g;	Wartość energetyczna: 2515.13 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 360.13 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2538.90 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 379.31 g; W tym cukry: 31.43 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2283.73 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 3060.42 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 108.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 421.29 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 15.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 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>) Chleb Graham 150 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 twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 120 g (<u>MLE.</u>) 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>)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (bez oleju) 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 120 g Kompot owocowy* z/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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2431.57 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2525.38 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2408.63 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2351.48 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3032.86 kcal; Białko ogółem: 135.56 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 462.22 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 10.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-18 poniedziałek	Sniadanie	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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	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>) Marchew gotowana z olejem 100 g 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>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana (bez oleju) 100 g 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>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g 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>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy na mleku obiad b/c 300 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/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 rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Pasta z twarogu i brokuła 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Pasta z twarogu i brokuła 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 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 Pasta z twarogu i brokuła 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2531.60 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 441.16 g; W tym cukry: 95.34 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2569.07 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 454.45 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2478.25 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 431.20 g; W tym cukry: 38.54 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2432.99 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 454.18 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3069.96 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 518.85 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 11.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mix салат 20 g	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>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Mix салат 20 g Makaron drobny 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mix салат 20 g	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>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Mix салат 20 g Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Makaron drobny 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Mix салат 20 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
Obiad	Grochowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Marchew gotowana (bez oleju) 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot owocowy* z/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 Szprot w sosie pomidorowym 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Szprot w sosie pomidorowym 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Kalafior gotowany* (bez oleju) 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 120 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	
	Wartość energetyczna: 2548.44 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 395.11 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2536.09 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 393.59 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2670.14 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 416.53 g; W tym cukry: 30.79 g; Błonnik pok.: 45.58 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2343.49 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 393.67 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 3127.17 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 473.67 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 12.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Ser żółty 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>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 100 g Ryż 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>) 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 JĘCZ</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Grysikowa # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia duszona z marchewką # 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia duszona z marchewką (bez oleju) # 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia duszona z marchewką # 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Rzepa biała 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Cukinia pieczona 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Rzepa biała 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Cukinia pieczona (bez oleju) * 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2370.16 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 353.46 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2462.23 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2288.02 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 376.28 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2294.99 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2896.27 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 460.45 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 11.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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>) 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>) Mix салат 20 g	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>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 20 g Kasza jęczmienna 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>) 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>) Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 20 g Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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>) Mix салат 20 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny #(z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny #(z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny #(z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany (bez oleju)* 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny #(z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy* z/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 tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona 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 Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 Pasta z tofu i marchewki 120 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 Pasta z tofu i marchewki 120 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
		Wartość energetyczna: 2540.80 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2451.34 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 383.33 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2557.11 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 400.80 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2309.02 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2995.41 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 461.52 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 11.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Serek twarogowy homogenizowany 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>) Banan 1szt. 1 szt Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 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>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Zacierka 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>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Zacierka 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>) Serek twarogowy homogenizowany 120 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Śledź z cebulką w oleju 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku # 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa # 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku # (bez oleju) 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku # 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/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 jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 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 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 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 Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* (bez oleju) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 120 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2685.59 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 429.66 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2668.95 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 444.67 g; W tym cukry: 123.34 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2458.54 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 392.34 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2487.25 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 420.63 g; W tym cukry: 98.58 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3190.54 kcal; Białko ogółem: 133.98 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 508.82 g; W tym cukry: 126.16 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 10.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-23 sobota	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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g 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>) 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* (bez oleju) 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy* z/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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz # 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta # 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 30 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 Sałatka z ryżu pełnoziarnistego, brokułów i wędliny drob wieprz # 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta # 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 30 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta # 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2477.01 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2490.66 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2275.20 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 31.90 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2322.61 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 53.72 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2859.86 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 446.18 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 13.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-24 niedziela	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza manna 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza manna 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza manna 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>) Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w jarzynach 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w jarzynach 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w jarzynach 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 120 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w jarzynach 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski (bez oleju)* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w jarzynach 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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	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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 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 Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2259.02 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2253.07 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2357.16 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2153.67 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2760.62 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 420.99 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 11.25 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,