

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-08 poniedziałek	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>) Ogórek świeży 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>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 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 świeży 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>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, 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	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 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 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 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: 2456.94 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 397.28 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sód: 3702.16 mg;	Wartość energetyczna: 2405.08 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 3510.17 mg;	Wartość energetyczna: 2534.87 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; W tym cukry: 31.78 g; Błonnik pok.: 52.86 g; Sód: 4365.83 mg;	Wartość energetyczna: 2301.94 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 387.81 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sód: 3835.82 mg;	Wartość energetyczna: 2860.78 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 440.93 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sód: 5427.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mix салат 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i warzyw 60 g (MLE, SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mix салат 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i warzyw 60 g (MLE, SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mix салат 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z twarogu i warzyw 60 g (MLE, SEL) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Mix салат 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i warzyw 120 g (MLE, SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mix салат 20 g
		II ŚN		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Karczek pieczony 80 g (GLU PSZ) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 170 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ) Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 170 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pasta warzywna # 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pasta warzywna # 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (MLE) Pasta warzywna # 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2611.78 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 92.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.90 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sód: 3286.73 mg;	Wartość energetyczna: 2530.15 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sód: 2836.32 mg;	Wartość energetyczna: 2492.55 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 374.15 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sód: 3912.64 mg;	Wartość energetyczna: 2305.75 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sód: 2784.77 mg;	Wartość energetyczna: 2967.02 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 446.43 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sód: 4413.96 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-10 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	Ryż na mleku 300 ml (<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>) 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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<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 Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<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>) 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>) 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
2026-06-10 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem # 350 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* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 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* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 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 z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 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* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 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* 200 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 Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g
2026-06-10 środa	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: 2500.86 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sód: 4199.25 mg;	Wartość energetyczna: 2603.00 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 375.58 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sód: 4100.93 mg;	Wartość energetyczna: 2452.94 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sód: 4196.31 mg;	Wartość energetyczna: 2332.54 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 4106.76 mg;	Wartość energetyczna: 2986.90 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 453.85 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sód: 5287.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	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>) Sałatka 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa (bez oleju) # 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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
	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 # 350 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 # 350 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 # 350 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 # 350 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
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>)
	Wartość energetyczna: 2775.14 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 433.34 g; W tym cukry: 101.42 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sód: 4143.13 mg;	Wartość energetyczna: 2766.10 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 420.40 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sód: 3070.47 mg;	Wartość energetyczna: 2681.47 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sód: 3921.58 mg;	Wartość energetyczna: 2452.52 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 407.71 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sód: 3006.28 mg;	Wartość energetyczna: 3251.82 kcal; Białko ogółem: 128.82 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 489.53 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sód: 4632.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-12 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 Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mix салат 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mix салат 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 JĘCZ,</u>) Mix салат 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix салат 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mix салат 20 g
	II SN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 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 # 350 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 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 350 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 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Ćwikła 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 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-aroniowy NFC 100% 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: 2381.78 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 384.88 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 2777.37 mg;	Wartość energetyczna: 2459.28 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 392.70 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2700.19 mg;	Wartość energetyczna: 2490.73 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sód: 3930.97 mg;	Wartość energetyczna: 2186.58 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 380.33 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 3035.58 mg;	Wartość energetyczna: 2938.38 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 446.92 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sód: 4003.49 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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, S02,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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, S02,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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, S02,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata 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
2026-06-13 sobota Obiad	Koperkowa z ryżem # 350 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 # 350 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 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 350 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 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem # 350 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 200 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 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, 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: 2580.03 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sód: 5335.97 mg;	Wartość energetyczna: 2517.92 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 3645.48 mg;	Wartość energetyczna: 2617.35 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 35.02 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sód: 4477.07 mg;	Wartość energetyczna: 2198.69 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 3578.86 mg;	Wartość energetyczna: 3034.44 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 103.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 430.14 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sód: 5486.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 120 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 120 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2504.20 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sód: 3225.15 mg;	Wartość energetyczna: 2540.73 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 3092.67 mg;	Wartość energetyczna: 2518.66 kcal; Białko ogółem: 122.76 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sód: 3936.03 mg;	Wartość energetyczna: 2309.58 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sód: 3126.87 mg;	Wartość energetyczna: 3048.21 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 461.31 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 4594.07 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa			
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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		
		Obiad		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g		
			Kapuśniak z kapusty białej # 350 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 # 350 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 # 350 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 # 350 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 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 Pasta z twarogu i brokuła 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</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 twarogu i brokuła 60 g (<u>MLE.</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 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 Salata zielona 20 g
				PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2610.91 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 442.49 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sód: 2653.06 mg;	Wartość energetyczna: 2616.94 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 449.23 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sód: 2334.94 mg;	Wartość energetyczna: 2592.01 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 431.68 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 46.45 g; Sód: 2804.27 mg;	Wartość energetyczna: 2392.55 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 436.36 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 2270.42 mg;	Wartość energetyczna: 3156.37 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 511.94 g; W tym cukry: 117.49 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sód: 3152.65 mg;			

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-16 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>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 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>)
		II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata 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 salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2502.72 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 409.40 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sód: 3286.99 mg;	Wartość energetyczna: 2523.35 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 395.48 g; W tym cukry: 51.91 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3206.13 mg;	Wartość energetyczna: 2395.14 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sód: 3102.83 mg;	Wartość energetyczna: 2299.77 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 382.79 g; W tym cukry: 43.00 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3141.95 mg;	Wartość energetyczna: 3015.23 kcal; Białko ogółem: 138.40 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 454.82 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sód: 4529.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Mix салат 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Mix салат 20 g
II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Obiad	Grysikowa # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 100 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2327.54 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3390.75 mg;	Wartość energetyczna: 2351.55 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sód: 2883.55 mg;	Wartość energetyczna: 2244.15 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sód: 3271.67 mg;	Wartość energetyczna: 2244.94 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sód: 2923.32 mg;	Wartość energetyczna: 2730.14 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 429.95 g; W tym cukry: 92.41 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 3988.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix салат 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix салат 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix салат 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix салат 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 100 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix салат 20 g
		II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (MLE.)
2026-06-18 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny # (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny # (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny # (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt				Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	
		Wartość energetyczna: 2598.25 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sód: 3774.22 mg;	Wartość energetyczna: 2490.82 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sód: 2974.63 mg;	Wartość energetyczna: 2281.72 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sód: 3147.56 mg;	Wartość energetyczna: 2266.43 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 364.65 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sód: 2910.10 mg;	Wartość energetyczna: 2899.66 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 427.97 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sód: 4033.77 mg;

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-19 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>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Arbuz 150 g Salata lodowa 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata lodowa 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>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 120 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata lodowa 20 g
		II ŚN		Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku # 200 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* (bez oleju) 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 2 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 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 salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2483.77 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 389.04 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sód: 2924.16 mg;	Wartość energetyczna: 2495.22 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 395.79 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sód: 2760.22 mg;	Wartość energetyczna: 2335.36 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 347.67 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sód: 3176.20 mg;	Wartość energetyczna: 2262.81 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sód: 3099.57 mg;	Wartość energetyczna: 2875.52 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 433.10 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sód: 3473.37 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Pomidor 100 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/śkórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JECZ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2477.82 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sód: 4182.10 mg;	Wartość energetyczna: 2548.62 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sód: 3996.72 mg;	Wartość energetyczna: 2321.09 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sód: 3597.57 mg;	Wartość energetyczna: 2243.23 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sód: 3932.19 mg;	Wartość energetyczna: 2774.24 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 412.39 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 4638.80 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-21 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>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 150 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>)	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 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>)
		ITSN		Budyń o smaku śmietankowym i musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym i musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 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 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 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 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 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 z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 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 z olejem* 200 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
	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: 2266.54 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sód: 3560.23 mg;	Wartość energetyczna: 2286.17 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sód: 2978.79 mg;	Wartość energetyczna: 2348.33 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sód: 3834.28 mg;	Wartość energetyczna: 2110.10 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 2915.15 mg;	Wartość energetyczna: 2723.17 kcal; Białko ogółem: 133.93 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 405.82 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 3974.08 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,