

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.t/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (MLE) Filet z indyka gotowany 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami** 50 g (RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
2025-02-03 poniedziałek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (SEL, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos cebulowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-02-03 poniedziałek	Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2524.68 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 417.47 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2694.67 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 402.38 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2396.14 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 435.73 g; W tym cukry: 111.84 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2408.65 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2404.26 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 396.70 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2287.19 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 1728.76 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 252.72 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła* 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła* 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła* 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła* 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła* 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 20g Sałata zielona 10g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2025-02-04 wtorek	Obiad	Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
		PD	Chrupki kukurydziane 20g		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200g (GLU PSZ, MLE)	Mus z jabłek () z/c 100g	Gruszka 1szt. 150g Wafle ryżowe 30g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30g
2025-02-04 wtorek	Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Paszet szefa z dodatkiem białka sojowego 70g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Suflet mięsno-jarzynowy () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
		PN		Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10g
		Wartość energetyczna: 2475.04 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2639.48 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2572.12 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2902.73 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 434.70 g; W tym cukry: 120.98 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2723.42 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 426.47 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2493.02 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 1766.54 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 247.40 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- W SZ Podstawowa	BIAL- W SZ Łatwo strawna	BIAL- W SZ Bogatobiałkowa	BIAL- W SZ Z ogr.t/z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAL- W SZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 120 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 100 g Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g			Maślanka 150 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolejka	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2441.43 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 414.00 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2465.55 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 387.11 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2463.81 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2705.45 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 434.30 g; W tym cukry: 132.03 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2531.42 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 412.68 g; W tym cukry: 124.52 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2404.92 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 52.91 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 1832.71 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 35.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 6.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Suflęt mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wiewiórzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wiewiórzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wiewiórzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewiórzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewiórzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewiórzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewiórzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Mandarynka 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	
	Kolacja	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wiewiórzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wiewiórzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	
		Wartość energetyczna: 2634.27 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 445.08 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2713.32 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 412.53 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2605.16 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 392.64 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2904.46 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 444.61 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2856.28 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 454.12 g; W tym cukry: 112.67 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2372.52 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1706.41 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 241.81 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 5.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Pasta z brokula * 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z brokula * 20 g Pomidor 50 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Siedz z cebulką w oleju 90 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolejka	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		PN		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2679.01 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 406.59 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2423.02 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2295.40 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2680.93 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 426.69 g; W tym cukry: 139.31 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2921.83 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 467.68 g; W tym cukry: 139.31 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2363.45 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 1768.51 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 243.93 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g
2025-02-08 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Serek homo. naturalny 150 g (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo. naturalny 150 g (MLE)	
2025-02-08 sobota	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		PN		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2677.41 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 439.80 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2823.44 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 100.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2621.78 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 389.19 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 3127.82 kcal; Białko ogółem: 158.41 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 450.51 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2895.83 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 445.20 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2788.34 kcal; Białko ogółem: 146.94 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 31.34 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2028.40 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 244.12 g; W tym cukry: 35.21 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 10.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.t/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Rolada z łopatką wieprzowej 50g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Ser żółty 50g (MLE.) Rzodkiew biała 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Twarożek na słodko 50g (MLE.) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Twarożek na słodko 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Twarożek na słodko 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Twarożek 50g (MLE.) Salata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Twarożek 50g (MLE.) Salata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180g Pulpet drobiowy 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150g Surówka z kapusty białej z olejem () 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty 30g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30g
Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN			Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2647.86 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 426.72 g; W tym cukry: 101.32 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2666.87 kcal; Białko ogółem: 136.91 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2556.62 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 3001.79 kcal; Białko ogółem: 152.69 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 428.58 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 3052.32 kcal; Białko ogółem: 139.09 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 464.01 g; W tym cukry: 119.49 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2501.76 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 31.66 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 1965.18 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 256.26 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (SOJ, MLE) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Filet z kurczaka gotowany 50g Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		Chleb żytni razowy 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 180g (GLUPSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLUPSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ddynia duszona z olejem* 120g (GLU PSZ)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 300g (GLUPSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 300g (GLUPSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 180g (GLUPSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ddynia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 180g (GLUPSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ddynia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLUPSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100g (MLE, SEL) Ddynia duszona z olejem* 100g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLUPSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100g (MLE, SEL) Ddynia duszona z olejem* 100g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z brokuła * 50g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z brokuła * 50g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Pasta z brokuła * 50g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Dżem 25g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 50g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN		Wafle tortowe 30g (GLUPSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLUPSZ, SOJ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30g (GLUPSZ, SOJ.)	Chleb żytni razowy 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osł.niejad 20g Ogórek kiszony 50g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLUPSZ, SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2678.26 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 446.12 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2459.41 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 394.09 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2375.40 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 393.42 g; W tym cukry: 102.15 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2836.51 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 473.00 g; W tym cukry: 134.10 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2951.41 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 487.10 g; W tym cukry: 137.48 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2454.61 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 1873.00 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 273.00 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 5.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna					
2025-02-11 wtorek	Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50g (SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Salata zielona 10g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 10g Serek homo, naturalny 50g (MLE) Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
		II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 20g Salata zielona 10g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 20g Salata zielona 10g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml				
2025-02-11 wtorek	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180g (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 90g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane () 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Gyros z kurczaka 90g (GOR) Surówka wykwinna z olejem b/c 100g Buraczki gotowane () 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 100g Surówka wykwinna z olejem b/c 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 100g Surówka wykwinna z olejem b/c 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml				
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30g	Pomarańcza 150g Wafle ryżowe 30g	Maślanka 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30g				
2025-02-11 wtorek	Kolacja	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wiewiórzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wiewiórzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wiewiórzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wiewiórzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wiewiórzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka rodzinna-wędzonka wiewiórzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
		PN		Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 20g Salata zielona 20g	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna: 2422.56 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 418.31 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2452.21 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 363.87 g; W tym cukry: 104.15 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2341.48 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 388.02 g; W tym cukry: 114.43 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2867.24 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 477.86 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2812.23 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 490.17 g; W tym cukry: 151.25 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- W SZ Podstawowa	BIAŁ- W SZ Łatwo strawna	BIAŁ- W SZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- W SZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- W SZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50g (SOJ, MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		Herbatniki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50g	Koktajl wielooowocowy* 200ml (MLE.)	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50g	Koktajl wielooowocowy* b/c 200ml (MLE.)
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180g Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100g Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250ml	Ziemniaczana () 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250ml	Ziemniaczana () 300ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250ml	Kasza jęczmienna/sypko 180g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250ml	
	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200ml			Maślanka 200ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150g Maślanka 200ml (MLE.)		
Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant b/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Dżem 25g 1 szt		Wafle ryżowe 30g Dżem 25g 1 szt	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Sałata zielona 10g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		
PN	Wartość energetyczna: 2789.48 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 473.25 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2498.02 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 385.61 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2494.74 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 402.94 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2847.36 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 468.82 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2704.52 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 451.08 g; W tym cukry: 105.63 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2429.40 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 363.42 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 1795.20 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 35.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 5.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- W SZ Podstawowa	BIAŁ- W SZ Łatwo strawna	BIAŁ- W SZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- W SZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna	
2025-02-13 czwartek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50g (SOJ, MLE.) Kawa z młkiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasztecik z fasoli* 70g (GLU PSZ, JAJ, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Twarożek 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Twarożek 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Twarożek 50g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasztecik z fasoli* 70g (GLU PSZ, JAJ, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasztecik z fasoli* 70g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2025-02-13 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180g Klopsik wieprzowy 80g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
2025-02-13 czwartek	Kolacja	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 55g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z młkiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
		PN		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30g	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g	Wafle ryżowe 30g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2713.03 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 454.26 g; W tym cukry: 113.48 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2636.42 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 404.17 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2452.92 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2484.92 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; W tym cukry: 137.23 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2789.21 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 467.60 g; W tym cukry: 147.01 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2560.43 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2121.38 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Ryba faszerowana (Dorsz) 50g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Sałata zielona 10g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 50g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Sałata zielona 10g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10g
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 10g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 10g
2025-02-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 180g Pulpet rybny (dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Warzywa po grecku* 120g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Kotlet z ryby (Dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet rybny (Dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* 200g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet rybny (dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Warzywa po grecku* 200g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet rybny (dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100g Warzywa po grecku* 100g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet rybny (dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100g Warzywa po grecku* 100g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Chrupki kukurydziane 20g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt	Banan 1szt. 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Pomarańcza 150g 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt
2025-02-14 piątek	Kolacja	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70g (MLE) Powidła śliwkowe 30g Sałata zielona 10g Pomarańcza 150g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70g (MLE) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10g Pomarańcza 150g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Rolada z łopatkki wieprzowej 50g Sałata zielona 10g Pomarańcza 150g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70g (MLE) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Hummus 50g (SEZ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Hummus 50g (SEZ.) Sałata zielona 10g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		PN	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody,białka wp 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2518.33 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 428.21 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2415.38 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2319.10 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2782.82 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 442.84 g; W tym cukry: 124.81 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2684.07 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 473.74 g; W tym cukry: 168.02 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2432.84 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 348.09 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1957.56 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- W SZ Podstawowa	BIAŁ- W SZ Łatwo strawna	BIAŁ- W SZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- W SZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- W SZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna
Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek homo, naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek homo, naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek homo, naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serek homo, naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolejka	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Gruszka 1szt. 150 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2670.37 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 451.34 g; W tym cukry: 107.26 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2705.96 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 408.35 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2515.90 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 410.96 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2866.14 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 430.38 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2820.26 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 466.44 g; W tym cukry: 146.08 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2547.71 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1800.03 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 41.17 g; Kw. tł. nasy.: 7.93 g; Węglowodany ogółem: 285.92 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.t/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Twarożek z ziołami 70g (MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Suflet mięsno-jarczynowy () 50g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarczynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb żytni razowy 120g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10g
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180g Schab gotowany 90g Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalaflorowa z zacierką (bez soli) () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Kotlet schabowy 90g (GLU, PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet wieprzowy 90g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalaflorowa z zacierką (bez soli) () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100g Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100g Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolejka	Ryż na mleku 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)
	PN	Wafle tortowe 30g (GLU, PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wafle tortowe 30g (GLU, PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLU, PSZ, SOJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30g (GLU, PSZ, SOJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30g (GLU, PSZ, SOJ.)	Chleb żytni razowy 30g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad. 20g Sałata zielona 10g
	Wartość energetyczna: 2481.82 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; W tym cukry: 100.66 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2413.59 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2286.09 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2537.44 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2699.75 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 467.69 g; W tym cukry: 168.11 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2224.13 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1737.86 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 37.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 250.98 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z indyka gotowany 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* (bez soli) 50 g (RYB, SEL. może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Filet z indyka gotowany (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z indyka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Filet z indyka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
2025-02-03 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 300 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
2025-02-03 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędziona wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2286.08 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2377.18 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 112.51 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2447.20 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 437.10 g; W tym cukry: 112.51 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2248.54 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2230.82 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 1660.57 kcal; Białko ogółem: 46.85 g; Tłuszcz: 28.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2682.02 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 464.05 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osl.niejad 50 g Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osl.niejad 50 g Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (MLE) Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Szynkowa wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej (b/soli) 90 g (GLU PSZ) Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () (bez soli) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180 g Bitka z szynki wieprzowej (b/glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Dynia z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 40 g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Schab gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)
		Wartość energetyczna: 2161.87 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2437.60 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 96.63 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2315.67 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2260.20 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1783.26 kcal; Białko ogółem: 57.72 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2546.69 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 390.01 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 10.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-05 środa	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli*(bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osl.niejad 15 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN						
2025-02-05 środa	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone (bez soli) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety z brokula* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
2025-02-05 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2305.17 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2706.48 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 447.12 g; W tym cukry: 137.33 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2578.48 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 400.92 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2199.31 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 105.18 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2314.33 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 113.99 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 1845.69 kcal; Białko ogółem: 52.17 g; Tłuszcz: 28.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 420.95 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2834.65 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 420.95 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-06 czwartek	Sniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa* dieta 200 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ SEL) Ryż na sytko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ SEL) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ SEL) Ryż na sytko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy b/jaj 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ SEL) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ SEL) Ryż na sytko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sytko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 200 g (SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.w.p.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (MLE) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)		
		Wartość energetyczna: 2258.45 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2522.54 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 413.84 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2625.41 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 396.24 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2377.79 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2348.64 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 2.29 g;	Wartość energetyczna: 1916.43 kcal; Białko ogółem: 49.16 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2666.35 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 401.07 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ryba faszzerowana (miruna) 50 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLUPSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Podplomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	
2025-02-07 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLUPSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 90 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 200 ml	
2025-02-07 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
		PN	Wafle tortowe 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Jabko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Jabko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g (SEL.)	Wafle ryżowe 30 g Jabko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Jabko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2383.01 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2713.70 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 461.75 g; W tym cukry: 123.61 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2412.20 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2274.98 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2177.53 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; W tym cukry: 114.12 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1757.25 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 294.69 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2412.20 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-08 sobota	Sniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (SEL) 300 ml Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ, JECZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ, JECZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (GLU PSZ, JECZ.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g (GLU PSZ, JECZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (SEL) 300 ml Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 230 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ, JECZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Jabko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2519.64 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 393.12 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2837.99 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 472.37 g; W tym cukry: 125.40 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2788.84 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 421.72 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2206.34 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz: 35.87 g; Kw. tł. nasy.: 8.02 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 106.40 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2416.15 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 1984.36 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 3025.58 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 465.01 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN						
2025-02-09 niedziela	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 40 g Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g		
2025-02-09 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Galaretka drobiowa z udzka kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2426.99 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 389.04 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2917.13 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 453.04 g; W tym cukry: 117.47 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2650.73 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 378.53 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2322.40 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2463.87 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1710.09 kcal; Białko ogółem: 50.97 g; Tłuszcz: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2623.62 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 413.89 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
2025-02-10 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem (bez soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem (bez soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mlek) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2025-02-10 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z brokuła * 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet wegetariański () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2438.06 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2824.47 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 490.29 g; W tym cukry: 137.31 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2480.21 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 424.88 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2353.16 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2316.33 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 120.01 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 1750.12 kcal; Białko ogółem: 48.99 g; Tłuszcz: 36.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2778.93 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 457.33 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Suflet miesno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet miesno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Suflet miesno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
Obiad	Wielowarzywna z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() (bez soli) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Roladka drobiowa (bez soli) 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 40 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pызdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z topatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2359.72 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 409.43 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2697.63 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 483.39 g; W tym cukry: 158.69 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2571.36 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 410.78 g; W tym cukry: 112.96 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2212.08 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 40.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2438.25 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 420.32 g; W tym cukry: 145.28 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1728.41 kcal; Białko ogółem: 49.94 g; Tłuszcz: 27.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 109.92 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2578.33 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 429.46 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Miód (25g) 1 szt Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* (bez soli) 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata z ryżu i tuńczyka- dieta (i/z olejem) 100 g (<u>RYB</u> , Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Miód (25g) 1 szt Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g	
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u> , Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL</u> , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kotlet z jaj 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> , Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> , Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u> , Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u> , Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u> , Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Dżem 25g 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Dżem 25g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2521.21 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 411.61 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2751.45 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 462.90 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2664.60 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 444.27 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2415.62 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 381.99 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2542.56 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 378.61 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1843.06 kcal; Białko ogółem: 49.84 g; Tłuszcz: 37.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 468.84 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 3370.85 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 117.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 468.84 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2025-02-13 czwartek	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa Kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.miejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (GLUPSZ, JAJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
<p>Obiad</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLUPSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron (bez soli) 180 g (GLUPSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLUPSZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLUPSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLUPSZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLUPSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron z warzywami* 200 g (GLUPSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLUPSZ.) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
<p>Kolacja</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 150 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2301.06 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 377.94 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2559.41 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 420.25 g; W tym cukry: 115.53 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.29 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2470.36 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 388.29 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 4.59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2579.64 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 376.98 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 5.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2435.25 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 404.23 g; W tym cukry: 140.77 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 1.69 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2103.22 kcal; Białko ogółem: 58.29 g; Tłuszcz: 28.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 416.04 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 5.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2810.72 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 421.65 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 6.65 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (GLUPSZ, JAJ, RYB) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z jaj 30 g (JAJ, MLE) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
2025-02-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLUPSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos bazylowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet rybny (dorsz) (bez soli) 90 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLUPSZ, GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLUPSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLUPSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz)(bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLUPSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, SEL) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ) Warzywa po grecku* 200 g (GLUPSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt		
2025-02-14 piątek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Schab gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2227.21 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2621.86 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 446.86 g; W tym cukry: 153.36 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2301.24 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2274.11 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2377.60 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 408.21 g; W tym cukry: 149.33 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1807.14 kcal; Białko ogółem: 51.40 g; Tłuszcz: 34.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2297.54 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Schab gotowany 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Baton szynkowy z kurczak 15 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Serek homo. naturalny 30 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml			
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z udźca kurczaka 90 g Mięso drobiowe gotowane z udźca Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 230 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g (JAJ,) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlety z brokula* 300 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 50 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sałatka z makaronu-dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	
	Wartość energetyczna: 2326.11 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 79.52 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2566.08 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 448.21 g; W tym cukry: 134.40 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2527.78 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2373.40 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2135.83 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 2.38 g;	Wartość energetyczna: 1766.47 kcal; Białko ogółem: 51.89 g; Tłuszcz: 33.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 2905.33 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 105.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 415.46 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Suflet miesno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Suflet miesno-jarzynowy () 100 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Schab gotowany (bez soli) 90 g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką (bez soli) () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami* 200 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.)	Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2129.66 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 39.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2580.89 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 447.05 g; W tym cukry: 145.51 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2245.53 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2326.78 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 34.91 g; Kw. tł. nasy.: 7.73 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 126.09 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2160.84 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 114.20 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 2.55 g;	Wartość energetyczna: 1893.69 kcal; Białko ogółem: 47.80 g; Tłuszcz: 33.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 2476.86 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 386.22 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 5.42 g;

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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,