

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./t/z ogr. subst.wydz.soków zolaq.	BIAL- WSZ Z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Filet z indyka gotowany 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Miks z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
Obiad	Ryżowa (bez miki) () 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kotlety ziemniaczane () pieczone 300g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 (<u>MLE, SEL</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Salata 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>) Miks z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
	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: 53.44 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 zolaq.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	
2024-12-10 wtorek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 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 (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2024-12-10 wtorek	Obiad	Solferino (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrzalik drobiowy z indyka gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g	Gruszka 1szt. 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
2024-12-10 wtorek	Kolacja	Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sufllet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./t./Z ogr. subst.wydz.soków zoleąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogonegetyczna	
2024-12-11 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.ost.niejad 50 g Rzodkiew biała 10g 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.ost.niejad 50 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.ost.niejad 50 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.ost.niejad 50 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.ost.niejad 50 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 10g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.ost.niejad 50 g Paszet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 10g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml
		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
2024-12-11 środa	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 120 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 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	Grysikowa () 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 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kalafior 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 (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
		Mus z jabłek () b/c 150 g			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	
2024-12-11 środa	Kolacja	Platki owsiane na mleku 350 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wierzbowo.wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.ost.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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: 2675.45 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 427.35 g; W tym cukry: 126.68 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 9.64 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: 2374.92 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 1802.71 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 35.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 289.27 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./t/z ogr. subst.wydz.soków zolađ.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogenergetyczna
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowy, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wiewrzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewrzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewrzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wiewrzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewrzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 wiewrzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surowka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g		Jogurt truskawkowy 150g 1szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Pomarańcza 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml
Kolacja	Ryż na mleku 350 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wiewrzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wiewrzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2641.27 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 446.06 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2719.32 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 413.37 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2611.16 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2910.46 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 445.45 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2862.28 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 454.96 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2403.02 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 361.85 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1701.91 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 240.61 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 zioład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna
Sniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula * 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula * 20 g Pomidor 50 g
2024-12-13 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokul gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Brokul gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokul gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokul gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
Kolejnia	Platki żytnie na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)			Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g
	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: 89.07 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: 100.96 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./t/z ogr. subst.wydz.soków zolał.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogenergetyczna
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polewka Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasagrubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Watróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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: 2925.23 kcal; Białko ogółem: 140.51 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 453.79 g; W tym cukry: 119.81 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 9.10 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjina/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./t/z ogr. subst.wydz.soków zioład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogenergetyczna	
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rolada z topaki wiązowej 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 50 g Twarożek na siodko 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 50 g Twarożek na siodko 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 50 g Twarożek na siodko 50g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 120 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 pieczony z/k z/s 150 g Surowka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
			Drożdżówka mini 50g Mleko UHT 200 ml	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	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: 2961.79 kcal; Białko ogółem: 149.69 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 423.98 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 3012.32 kcal; Białko ogółem: 136.09 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 459.41 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2461.76 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; W tym cukry: 29.46 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1925.18 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjina/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./t/z ogr. subst.wydz.soków zioład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogonegrytyczna
Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Polewica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) 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 mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) 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 mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) 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 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (<u>JAJ, GOR, SOZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g 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 (<u>MLE</u>)		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz ukraiński 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	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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolejka	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiemu produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z brokula * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 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 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 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 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Dzemi 25 g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 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 żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Ogorek kiszony 50 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./t/z ogr. subst.wydz.soków zolaq.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Platki jęczmieńne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pośrednica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Platki jęczmieńne 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Platki jęczmieńne 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%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Platki jęczmieńne 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%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Platki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II Śni	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	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 ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g
Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gyros z kurczaka 90 g (GOR.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) 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* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Pomarańcza 150 g Wafle ryżowe 30 g
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% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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%) 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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%) 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	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 ost.niejad 20 g Salata zielona 20 g	Podplomyki b/c 20 g (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: 2455.96 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2345.23 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2870.99 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 478.38 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 11.24 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;	Wartość energetyczna: 2334.70 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 345.29 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1689.69 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 246.85 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./t/z ogr. subst.wydz.soków zolaq.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 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	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 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	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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 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	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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 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	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml
II SN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolejka	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN			Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	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: 119.20 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: 113.35 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 zolađ.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) 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 mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) 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 mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml
	II Śniadanie	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL, MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloniski z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL, MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL, MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 55 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Wafle ryżowe 30 g 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: 2644.59 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 406.75 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 7.81 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: 2568.60 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 9.46 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooleracyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków zolał.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogenergetyczna	
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba łaszerowana (Dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, RYB, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ryba łaszerowana (dorsz) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		II SNI	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
2024-12-20 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt
2024-12-20 piątek	Kolacja	Ryz na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Powidła sliwkowe 30 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		PN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, MOŻE ZAWIERAĆ: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2525.33 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 429.19 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2395.88 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2299.60 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 370.86 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2763.32 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 437.93 g; W tym cukry: 119.97 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2809.07 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 503.43 g; W tym cukry: 190.88 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2412.34 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 1932.06 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 9.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./t/z ogr. subst.wydz.soków zolađ.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- 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% 10 g (MLE) Polewica Sopotka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkami 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-kiełbasa wiewprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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: GLUPSZ, MLE, GOR) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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) Parówki z szynki-kiełbasa wiewprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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: GLUPSZ, MLE, GOR) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/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 wiewprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g	Maślanka 200 ml (MLE)
2024-12-21 sobota 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 (brazowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypko (brazowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 100 g Surówka 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	
Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE, PSZ, 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) Szynka Beskidzka- wiewprzowa 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 wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Rolada z łopatkii wiewprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytrynąb/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL) Salata 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 dębowa drobiowa kiełbasa 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr./t/z ogr. subst.wydz.soków zolađ.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogenergetyczna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surfet miesno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml
II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
2024-12-22 niedziela							
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalaforowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalaforowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejka	Ryż na mleku 350 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 65 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozdz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Salata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2486.20 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 405.37 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2289.84 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2541.19 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2703.50 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 468.21 g; W tym cukry: 167.49 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2227.88 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.73 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* (bez soli) 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z indyka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędzina wieprzowa wędzona parzona z dod.wody białka wp 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</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	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK</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		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</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		
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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatkı 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 (<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 łopatkı 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 (<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>) Rolada z łopatkı wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkı 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 łopatkı 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) Salata 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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: 103.26 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska	
2024-12-10 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 osł.niejad 50 g Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 więprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cytrynąz/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: GLUPSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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) 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 cytrynąz/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				
2024-12-10 wtorek	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makarony 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makarony 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makarony 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) Makarony 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Makarony bezglutenowy 180 g Bitka z szynki wieprzowej (b/glutenu) 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Dyńia z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makarony 180 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 40 g (GLU PSZ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makarony 180 g (GLU PSZ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL) Dyńia 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		
2024-12-10 wtorek	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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 cytrynąz/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 cytrynąz/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 kiełbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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)
		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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-11 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 dod.t.wody.w osl.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g 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 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 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 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>) Paszet z fasoli*(bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g 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 łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryz 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 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 dod.t.wody.w osl.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 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>) Paszet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 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		Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (<u>MLE</u>)	
2024-12-11 środa	Obiad	Rosół z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 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 (l) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 180 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli) (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) (bez soli) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grycikowa (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) (l) 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 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 oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 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 (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 180 g Kotlety z brokuła* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone (l) 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>) Mandarynka 1 szt	
2024-12-11 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 Salata 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 Salata 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>) Salata 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>) 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 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 rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		PN	Pieczyczo 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	Pieczyczo 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: 2284.33 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 1845.69 kcal; Białko ogółem: 52.17 g; Tłuszcz: 28.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 356.84 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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 10g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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>) Suflęt mięsno-jarzynowy(bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflęt mięsno-jarzynowy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Salatka jarzynowa* dieta 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</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>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
II SN		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g			
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy b/jaj 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie* 200 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) 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		
Kolejacja	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 10g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Salata 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 10g Szynkowa wieprzowa gotowana 100 g Salata 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>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 twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	
	Wartość energetyczna: 2263.45 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2527.54 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 414.54 g; W tym cukry: 111.59 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2631.41 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2382.79 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 4.98 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: 1921.43 kcal; Białko ogółem: 49.71 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2672.35 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- W SZ Bezglutenowa	BIAŁ- W SZ Niskobiałkowa	BIAŁ- W SZ Wegetariańska	
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ryba faszerowana (miruna) 50g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynka wieprzowa gotowana 100g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ SEL) Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 100g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓL, MCK) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15g (MLE) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Serek a'la homogenizowany 30g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
	II ŚN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)		Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (RYB) Brokuł gotowany* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Szynka wieprzowa gotowana 90g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 90g (RYB) Brokuł gotowany (bez soli)* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Ryba gotowana (Morszczuk) 90g (RYB) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (RYB) Brokuł gotowany* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Ryba pieczona (Morszczuk) 40g (RYB) Brokuł gotowany* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Ryba pieczona (Morszczuk) 90g (RYB) Brokuł gotowany* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Rolada z łopatkki wieprzowej 50g Dżem 25g 2 szt 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Twarożek 70g (MLE) Dżem 25g 1 szt 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Twarożek 70g (MLE) Dżem 25g 1 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatkki wieprzowej 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Twarożek 70g (MLE) Dżem 25g 1 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15g (MLE) Twarożek 30g (MLE) Dżem 25g 2 szt 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Twarożek 70g (MLE) Dżem 25g 1 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
PN	Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ) Jabko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ) Jabkopieczone 1 szt. 1 szt	Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ) Jabko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta drobiowo-warzywna z zudźca kurczaka* 40g (SEL)	Wafle ryżowe 30g Jabko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ) Jabko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ) Jabko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2383.01 kcal; Białko ogółem: 100.69g; Tłuszcz: 49.37g; Kw. tł. nasy.: 11.09g; Węglowodany ogółem: 397.74g; W tym cukry: 83.83g; Błonnik pok.: 32.74g; Sól: 7.78g;	Wartość energetyczna: 2713.70 kcal; Białko ogółem: 117.61g; Tłuszcz: 50.44g; Kw. tł. nasy.: 14.22g; Węglowodany ogółem: 461.75g; W tym cukry: 123.61g; Błonnik pok.: 33.09g; Sól: 10.40g;	Wartość energetyczna: 2412.20 kcal; Białko ogółem: 107.53g; Tłuszcz: 51.11g; Kw. tł. nasy.: 17.77g; Węglowodany ogółem: 392.36g; W tym cukry: 88.95g; Błonnik pok.: 30.16g; Sól: 6.02g;	Wartość energetyczna: 2274.98 kcal; Białko ogółem: 117.81g; Tłuszcz: 46.20g; Kw. tł. nasy.: 8.66g; Węglowodany ogółem: 357.35g; W tym cukry: 91.92g; Błonnik pok.: 31.13g; Sól: 6.43g;	Wartość energetyczna: 2177.53 kcal; Białko ogółem: 83.48g; Tłuszcz: 49.44g; Kw. tł. nasy.: 13.70g; Węglowodany ogółem: 357.36g; W tym cukry: 114.12g; Błonnik pok.: 22.26g; Sól: 5.52g;	Wartość energetyczna: 1757.25 kcal; Białko ogółem: 61.99g; Tłuszcz: 41.28g; Kw. tł. nasy.: 14.85g; Węglowodany ogółem: 294.69g; W tym cukry: 84.62g; Błonnik pok.: 27.19g; Sól: 3.98g;	Wartość energetyczna: 2412.20 kcal; Białko ogółem: 107.53g; Tłuszcz: 51.11g; Kw. tł. nasy.: 17.77g; Węglowodany ogółem: 392.36g; W tym cukry: 88.95g; Błonnik pok.: 30.16g; Sól: 7.50g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- W SZ Bezglutenowa	BIAŁ- W SZ Niskobiałkowa	BIAŁ- W SZ Wegetariańska	
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 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 (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 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 (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
	II SN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) 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 (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 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			
	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 kielb.w.p.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 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	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 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 (<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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 kručza 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	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>) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska	
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. w. wody osł.niejad 50g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. w. wody osł.niejad 50g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki 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.) Rolada z łopatkii wieprzowej 50g Twarożek na słodko 50g (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkii wieprzowej 50g Twarożek na słodko 50g (MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. w. wody osł.niejad 50g Twarożek na słodko 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. w. wody osł.niejad 15g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki 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.) Twarożek na słodko 50g (JAJ.) Pasztet z fasoli* 50g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g 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	
2024-12-15 niedziela	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 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 Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150g 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 40g Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Kotlety sojowe 90g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Wafle ryżowe 30g Mus z jabłek () z/c 100g		Wafle ryżowe 30g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 30g		
2024-12-15 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Suflet mięsno-jarzynowy () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynkowa wieprzowa gotowana 50g Dżem 25g 2 szt 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynkowa wieprzowa gotowana 50g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 50g (SEL.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30g (MLE.) Dżem 25g 2 szt 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasztet z ciecierzycy () 50g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkii wieprzowej 40g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		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: 2423.87 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.40 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-12-16 poniedziałek	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) 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) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 15g Sos jarzynowy * 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ) Dżem 25g 2 szt Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Ser żółty 50g (MLE) Pasztet z fasoli* 50g (GLU PSZ, JAJ) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>
		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		
	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z serem (bez soli) 300g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (MLE) Jablko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLU PSZ, JAJ) Dynia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL) Surówka z selera i jabłka () 200g (MLE, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 40g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180g (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 300g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (MLE) Jablko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
		Jablko pieczone 1szt. 1 szt		Jablko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
	<p>Kolejka</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Pasta z brokuła * 50g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Rolada z łopatkii wieprzowej 100g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>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) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>Kasza marna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatkii wieprzowej 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Pasta z brokuła * 50g Twarożek 50g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>Kasza marna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, 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. 15g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>	<p>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) Pasztet wegetariański () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta z brokuła * 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml</p>
	<p>PN</p> <p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ)</p>	<p>Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ)</p>	<p>Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 40g</p>	<p>Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Jablko 1 szt 1 szt</p>	<p>Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ)</p>	<p>Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ)</p>
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Suflet mięsno-jarzynowy () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Schab gotowany 50g Dżem 25g 2 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Suflet miesno-jarzynowy() (bez soli) 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 100g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Dżem 25g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g 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%) 10g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15g (może zawierać: MLE, GOR.) Młód (25g) 1 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Paszet z soczewicy* 50g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g 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		
2024-12-17 wtorek	Obiad	Wielowarzynna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez soli) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180g Roladka drobiowa (bez soli) 90g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 90g (JAJ.) 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 (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Buraczki gotowane () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Roladka drobiowa 40g (JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 200g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30g	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)		
2024-12-17 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pyszna schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50g 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.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10g Szynka wieprzowa gotowana 100g 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pasta mięsno-warzynna z mięsa wieprzowego () 50g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Dżem 25g 1 szt 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 50g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
		PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30g		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 40g	Wafle ryżowe 30g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2367.49 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 410.99 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 9.13 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: 2575.11 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 411.30 g; W tym cukry: 112.34 g; Błonnik pok.: 30.58 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: 1736.18 kcal; Białko ogółem: 50.52 g; Tłuszcz: 27.52 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2582.08 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 429.98 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- W SZ Bezglutenowa	BIAŁ- W SZ Niskobiałkowa	BIAŁ- W SZ Wegetariańska
Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 10g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50g (<u>ME</u> może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10g Pomidor 100g 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 100g (<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 10g Szynka wieprzowa gotowana 100g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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%) 10g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* (bez soli) 50g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 100g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50g Salatka z ryżu i tuńczyka- dieta (l/z olejem) 100g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 10g Pomidor 100g 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%) 10g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30g (<u>RYB, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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%) 10g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 10g Pomidor 100g 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 30g		
Obiad	Ziemiaczana (bez mleka) (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez soli) (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180g Pieczeń rzymska wieprzowa 90g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez glutenu) (l) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 180g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 40g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj 300g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200g 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		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Rolada z łopatki wieprzowej 50g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 10g Schab gotowany 50g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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%) 10g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb tostowy pszenny 60g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50g (<u>MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 50g Pomidor 100g Salata zielona 10g 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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10g Mus z jabłek (l) z/c 100g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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%) 10g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25g 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rolada z łopatki wieprzowej 40g	Wafle ryżowe 30g Dżem 25g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2481.46 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 412.09 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.49 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: 338.70 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</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 dodat.wodyw.osl.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g 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 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 Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka (bez soli) 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 mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Ryz na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 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	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 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
		II SN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
2024-12-19 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Makaron z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
2024-12-19 czwartek	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 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 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 100 g Salata 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 150 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Miód (25g) 1 szt Salata 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>) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) 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	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2301.06 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 53.65 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;	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;	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;	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;	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: 104.77 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 1.69 g;	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;	Wartość energetyczna: 2818.89 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 424.23 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka 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 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 (GLU PSZ, JAJ, 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 jaj (bez soli) 50 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (GLU PSZ, 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 Twardy półtusty 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 (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, JAJ, 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 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 SNI	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		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 300 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet rybny (dorsz) (bez soli) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) <i>może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK,</i> Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) <i>może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK,</i> 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 JEJCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) <i>może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK,</i> Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ,) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, 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		
	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 Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Mandarynka 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 łopatkii wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Rolada z łopatkii 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 Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną/z/c 250 ml	Kasza jaglana 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,) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Mandarynka 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,) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt 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 (GLU PSZ, MLE,)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, MLE,)
	Wartość energetyczna: 2206.71 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2745.86 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 476.41 g; W tym cukry: 176.39 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2281.74 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 372.65 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2279.11 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.81 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2352.10 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; W tym cukry: 145.48 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1786.64 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 34.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2278.04 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 368.96 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- W SZ Bezmleczna	BIAL- W SZ Hipoalergiczna	BIAL- W SZ Niskosodowa	BIAL- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- W SZ Bezglutenowa	BIAL- W SZ Niskobiałkowa	BIAL- W SZ Wegetariańska
Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) 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 Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) 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 cytrynąz/c 250 ml	Platki 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.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) 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: GLUPSZ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Platki 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.) Pasztet z cielęciny () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g 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			
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-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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, SO2.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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.) Salatka z makaronu- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 pszenny 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- W SZ Bezmleczna	BIAŁ- W SZ Hipoalergiczna	BIAŁ- W SZ Niskosodowa	BIAŁ- W SZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- W SZ Bezglutenowa	BIAŁ- W SZ Niskobiałkowa	BIAŁ- W SZ Wegetariańska
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 10g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, 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 15g Szynka wieprzowa gotowana 50g Dżem 25g 2 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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%) 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Suflęt mięsno-jarzynowy () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Chleb tostowy pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflęt mięsno-jarzynowy () 100g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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%) 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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%) 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
II SN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20g		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, JAJ, 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 (bez mleka) (*) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180g Schab gotowany (bez soli) 90g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Fasolka szparagowa z wody* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet wieprzowy 40g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami * 200g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Jabłko 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 10g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Filet z kurczaka gotowany 50g Salata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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 15g Filet z kurczaka gotowany 100g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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%) 10g (MLE.) Serek ala homogenizowany o smaku waniliowym 50g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50g Salata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml Chleb tostowy pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100g	Chleb bezglutenowy 100g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Serek ala homogenizowany o smaku waniliowym 70g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15g (może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25g 2 szt Salata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytrynąz/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%) 10g (MLE.) Serek ala homogenizowany z ziolami 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytrynąz/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ.)	Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb tostowy pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Chrupki kukurydziane 20g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ.)	1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2127.41 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2578.64 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 446.58 g; W tym cukry: 147.89 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2249.28 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2330.53 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 35.21 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; W tym cukry: 125.48 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.34 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: 1897.44 kcal; Białko ogółem: 48.21 g; Tłuszcz: 33.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2480.61 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 5.79 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,