

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-10 poniedziałek	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> ) 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> ) Szprot w sosie pomidorowym 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 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> ) Dżem 25 g 2 szt 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> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 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> ) 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	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> ) Dżem 25 g 2 szt 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 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> ) Szprot w sosie pomidorowym 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 mleka) ( ) 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <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 ( ) 300 g ( <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	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 Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 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* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 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
	Kolejca	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 żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Arbuz 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Arbuz 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, 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> ) 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
	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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2519.05 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 413.45 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2631.46 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 394.44 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2317.46 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 420.86 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 410.00 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2447.58 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 412.02 g; W tym cukry: 132.15 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2249.69 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>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> , <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, 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> , <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, 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> , <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> , ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, 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> , <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU, ŻYT</u> , ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> , ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> , ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata 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</u> <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> , ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata 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			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> , )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa kiełbasa parzo. z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Solferino (bez mleka) ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Zrazik 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 rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE</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> , ) Dynia 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 rzepy, jabłka i marchewki ( ) 100 g ( <u>MLE</u> , ) 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	Arbuz 100 g Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</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 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> , ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> , ) 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 JEJCZ</u> , )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 JEJCZ</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 kiełbasa 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 JEJCZ</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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet 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 JEJCZ</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 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
PN		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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> , ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
	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: 2611.90 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2571.52 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2902.13 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 436.59 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.83 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: 2463.76 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 40.72 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 8.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszet z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszet z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <b>MLE</b> )		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała 50 g
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki oprószone () 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Gryskowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Mus z jabłek () b/c 150 g			Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
Kolejca	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 2434.84 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 414.48 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2510.29 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2464.60 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 385.29 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2706.24 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 435.45 g; W tym cukry: 132.24 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2532.21 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 413.83 g; W tym cukry: 124.73 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2439.34 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 10.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł./Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Młok o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Młok o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Młok o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewiórzowa schab wiewiórzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wiewiórzowa schab wiewiórzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 g
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wiewiórzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewiórzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kłopsik wiewiórzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Kłopsik wiewiórzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewiórzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
Kolejka	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewiórzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Młok o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Młok o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wiewiórzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g	
	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: 2760.67 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 414.19 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2717.47 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 397.91 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2994.49 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 445.69 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2871.98 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 456.64 g; W tym cukry: 113.04 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2546.52 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; W tym cukry: 43.41 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 8.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Płatki 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>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki 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>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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 brokuła * 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 brokuła * 20 g Pomidor 50 g
	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 Siedz z cebulką w oleju 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Brokuł 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> ) Brokuł 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 (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )
	Kolejca	Płatki 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 topatki 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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> ) Sałata 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 topatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
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 1szt. 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> ) Sałata 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: 2407.35 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2221.72 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2665.27 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 426.22 g; W tym cukry: 100.68 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.35 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: 2249.76 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 7.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 ziołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki po francusku 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy 230 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	PN			Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Pomidor 50 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: 2801.44 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 394.54 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 12.31 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: 3078.04 kcal; Białko ogółem: 145.71 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 455.22 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2895.83 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 445.20 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2728.47 kcal; Białko ogółem: 136.15 g; Tłuszcz: 94.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 10.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki 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> ) Rolada z łopatką wieprzowej 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 debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Salata 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 debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata 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 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 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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 debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 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> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
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 Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Płatki 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> ) 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-wędlna 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 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-wędlna 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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Miks o zawartosci 3/4 tt.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet miesno-jarzynowy ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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 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 i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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
	PN			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT 200 ml 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g
	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: 2613.09 kcal; Białko ogółem: 136.60 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 335.66 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.94 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: 3017.69 kcal; Białko ogółem: 154.39 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 428.58 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 3052.32 kcal; Białko ogółem: 139.09 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 464.01 g; W tym cukry: 119.49 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2476.26 kcal; Białko ogółem: 135.82 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 27.47 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Jajko gotowane kl m 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</b> ) 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			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ddynia duszona z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ddynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ddynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Arbuz 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
Kolejca	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z brokuła * 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z brokuła * 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z brokuła * 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osl.niejad 20 g Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 2691.14 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 448.34 g; W tym cukry: 104.39 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2510.20 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 109.50 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2426.19 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2887.30 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 474.42 g; W tym cukry: 133.94 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 3002.20 kcal; Białko ogółem: 129.30 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 488.52 g; W tym cukry: 137.32 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2518.31 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 10.35 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Serek homo, naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Ryżowa ( ) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Gyros z kurczaka 90 g ( <b>GOR.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2440.58 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 416.47 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2501.14 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 366.71 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2407.06 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2932.82 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 474.83 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2874.06 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 486.62 g; W tym cukry: 142.64 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2344.18 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 9.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki 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 makiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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 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 kalafiora z natką pietruszki 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <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 szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Ogórek świeży 50 g	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE.</u> )
2024-06-19 środa	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 białej ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 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 JEJCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty białej ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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
Kolacja	Płatki 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-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 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-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 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> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 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> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 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 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> ) 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
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	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: 2558.23 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 378.53 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2505.77 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 395.66 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2875.11 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 462.47 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2715.55 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 443.80 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2491.32 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 ziołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa z makiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</b> ) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</b> ) 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 ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.</b> ) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Waffle ryżowe 30 g
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 55 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN			Banan 1szt. 1 szt Waffle ryżowe 30 g	Waffle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Waffle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g
	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: 2523.09 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 400.19 g; W tym cukry: 100.81 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2431.52 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 100.55 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2468.02 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 395.30 g; W tym cukry: 127.33 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.62 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: 2459.82 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 faszerowana (Dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, 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> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Młsk o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Młsk o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 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> ) Młsk o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata 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 Sałata zielona 10 g
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, S02, 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 Kottlet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej 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.</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, S02, 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, S02, 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.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 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> ) Arbuz 100 g	Arbuz 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
Kolejka	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 śliwkowe 30 g Sałata 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 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata 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> ) Młsk o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z topatki wieprzowej 50 g Sałata 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> ) Młsk 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 Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 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>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podpiomyki 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-wędlna wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, białka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 2384.28 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 416.74 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2428.45 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 380.65 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2313.93 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2655.65 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 414.22 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2568.07 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 444.38 g; W tym cukry: 143.83 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2453.89 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>SEL, GLU OW,</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Masłanka 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryz na sypko 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryz na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	
PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) 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 wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN			Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2529.32 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 438.90 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2663.96 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 397.95 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2485.90 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 404.01 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2836.14 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 423.43 g; W tym cukry: 97.99 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2790.26 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 459.49 g; W tym cukry: 140.73 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2606.41 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków zoiąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
Kolejca	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
PN		Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.g. rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2345.15 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 392.92 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2424.37 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2308.02 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2572.09 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; W tym cukry: 93.43 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2721.68 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 468.67 g; W tym cukry: 167.66 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2247.63 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki 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 Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, 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 Filet z indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, 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> ) Dżem 25 g 2 szt Filet z indyka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad	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> ) Surowka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <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 90 g ( <u>GLU PSZ.</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 90 g ( <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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 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> ) 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 Arbuz 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 Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Arbuz 100 g 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 łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	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> ) 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
	Wartość energetyczna: 1685.38 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 253.03 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2184.51 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2393.18 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 392.19 g; W tym cukry: 121.82 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2345.44 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 422.71 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2241.71 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2170.98 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 119.76 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 6.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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> ) 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.wody w osł.niejad 50 g Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła* (bez soli) 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 tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
Obiad	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> ) Dyńia 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	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej (b/soli) 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej (b/glutenu) 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron 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
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mus z jabłek ( ) z/c 100 g		Mus z jabłek ( ) z/c 100 g
Kolejca	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> )	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy ( ) (bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) 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> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy ( ) 100 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> ) 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 z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Schab gotowany 40 g
	Wartość energetyczna: 1765.94 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 249.29 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2161.27 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2437.00 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2074.02 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 3.97 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: 2231.71 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 357.81 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 5.55 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-12 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z fasoli*(bez soli) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl bananowo-dyniowy b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		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 ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki po francusku z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) (bez soli) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone (bez soli) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Gryskowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki oprószone ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1879.11 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 295.95 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2247.35 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2690.50 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 445.74 g; W tym cukry: 137.26 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2572.84 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2183.33 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2264.93 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 114.50 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Jabłko 1 szt 1 szt	Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	
	Obiad	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surowka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy b/jaj 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Kolejka	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatką wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rolada z łopatką wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatką 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 ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 1826.30 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 245.30 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2273.15 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 343.90 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2537.24 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 416.22 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2737.72 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 401.51 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2392.49 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2262.71 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 4.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ryba faszerowana (miruna) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02, MCK.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )
	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	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 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g ( <u>SEL.</u> )	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 1712.84 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 237.47 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2383.01 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2673.70 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 455.75 g; W tym cukry: 117.61 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2358.09 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 391.90 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2274.98 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2137.53 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g; W tym cukry: 108.12 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 3.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
2024-06-15 sobota	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb żytni razowy 65 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (<b>SEZ.</b>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (<b>MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL.</b>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (<b>MLE.</b>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	<p><b>II SN</b></p> <p>Chleb żytni razowy 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml</p>		<p>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml</p>	
<p><b>Obiad</b></p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JEJCZ.</b>) Gulasz wieprzowy 230 g (<b>GLU PSZ.</b>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JEJCZ.</b>) Gulasz wieprzowy 230 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JEJCZ.</b>) Gulasz wieprzowy 230 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<b>GLU JEJCZ.</b>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (<b>GLU PSZ.</b>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JEJCZ.</b>) Pulpet wieprzowy 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 230 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	
<p><b>PD</b></p> <p>Maślanka 200 ml (<b>MLE.</b>)</p>		<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>		<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>		
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb żytni razowy 65 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b>) Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b>)</p>	<p>Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE.</b>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	
<p><b>PN</b></p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g</p>			<p>Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Chleb tostowy pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Filet z kurczaka gotowany 40 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1970.59 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 248.11 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 10.45 g;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2204.34 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 35.90 g; Kw. tł. nasy.: 7.97 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 5.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2389.02 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.00 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Twarożek na słodko 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Twarożek na słodko 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
2024-06-16 niedziela	Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	
2024-06-16 niedziela	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 1933.63 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 249.61 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2426.39 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 390.93 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2916.53 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.09 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: 7.01 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: 2485.36 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 5.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
2024-06-17 poniedziałek	Obiad	Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surowka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surowka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surowka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem (bez soli) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabiko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Surowka z selera i jabłka ( ) 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Arbuz 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-06-17 poniedziałek	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z brokuła* 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Pasta z brokuła* 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1909.75 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 271.17 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2449.10 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 413.34 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2835.51 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 492.19 g; W tym cukry: 137.42 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2523.05 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 426.40 g; W tym cukry: 100.81 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2364.20 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.60 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2321.50 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
Obiad	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Surowka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() (bez soli) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Roladka drobiowa (bez soli) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Roladka drobiowa 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatkki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1694.67 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 256.32 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2397.52 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 407.92 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2727.66 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 480.32 g; W tym cukry: 150.08 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2609.13 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 409.23 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2240.11 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 361.46 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2416.26 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 394.67 g; W tym cukry: 117.36 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 4.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(truskawka)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-19 środa	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g
2024-06-19 środa	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ, JAJ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 100 g Surowka wielowarzynowa z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ, JAJ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ, JAJ.</b> ) Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JECZ, JAJ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Arbuz 100 g Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
2024-06-19 środa	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt			Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1778.53 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 263.77 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2509.16 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 404.81 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2761.15 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 464.58 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2711.88 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 415.25 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2481.41 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2364.64 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.50 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-20 czwartek	Sniadanie II SN	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Paszтет 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, SO2.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osł.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	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 Sałata 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 drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza 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 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Obiad PD	Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 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) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemiacczana (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 Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja PN	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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <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> ) Sałata zielona 10 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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 JĘCZ.</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 Mięso o zawartości 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	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
	Wartość energetyczna: 2008.68 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 306.80 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2279.66 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 380.08 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2538.01 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 422.39 g; W tym cukry: 120.03 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2448.96 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 390.43 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 4.53 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: 2416.61 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 387.20 g; W tym cukry: 126.69 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 4.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-21 piątek	Sniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ryba faszerowana (dorsz) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
2024-06-21 piątek	Obiad	Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Schab gotowany 90 g Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) (bez soli) 180 g Pulpet rybny (dorsz) (bez soli) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</b> ) Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryzowa* 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Pulpet rybny (Dorsz)(bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 100 g		Arbuz 100 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-06-21 piątek	Kolejka	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g
		Wartość energetyczna: 1850.61 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2236.71 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 382.15 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2504.86 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 417.36 g; W tym cukry: 129.34 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2296.07 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; W tym cukry: 88.74 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.94 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: 2260.10 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; W tym cukry: 127.63 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 4.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-22 sobota	Sniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Chleb tostowy pszenno-żółty 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )		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	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 100 g Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami * 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Potrawka drobiowa z warzywami ( bez soli)* 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane (bez soli) ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) ( ) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenno-żółty 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	Mandarynka 1 szt Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 1 szt Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb tostowy pszenno-żółty 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
PN	Wartość energetyczna: 1828.73 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.34 g; Węglowodany ogółem: 274.18 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2296.11 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2536.08 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 441.26 g; W tym cukry: 129.05 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2497.78 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 5.00 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.: 22.05 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2149.31 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 3.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	BIAŁ- WSZ Niskosodowa	BIAŁ- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAŁ- WSZ Bezglutenowa	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JE CZ.</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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JE CZ.</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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</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> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy (i) (bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JE CZ.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy (i) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pyszta schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
	Obiad	Ziemiaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (i) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (i) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (i) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane (i) (bez soli) 180 g Schab gotowany (bez soli) 90 g Sos własny (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem (i) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) (i) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemiaki z koperkiem gotowane (i) 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		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 ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolejca	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałata 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> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Mleko o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g
	Wartość energetyczna: 1757.61 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 251.41 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.04 g;	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: 2198.71 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 4.41 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW,</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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 15 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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	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> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt 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		
	Obiad	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		
	Kolejca	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Mięso 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> ) Mięso 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	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1678.81 kcal; Białko ogółem: 38.67 g; Tłuszcz: 27.79 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2702.26 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 479.85 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 9.03 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 15 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</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> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Wartość energetyczna: 1782.66 kcal; Białko ogółem: 57.36 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.65 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2546.09 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 391.90 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.25 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.miejad 15 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety z brokuła* 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> )
	PN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1831.64 kcal; Białko ogółem: 51.47 g; Tłuszcz: 27.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2829.00 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 421.37 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 7.78 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	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> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem* - podstawa 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	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 z koncentratem pomidorowym* 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 z koncentratem pomidorowym* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <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 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 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2124.35 kcal; Białko ogółem: 49.45 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2702.05 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 404.07 g; W tym cukry: 85.59 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.72 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIAŁYSTOK

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Platkki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platkki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <b>RYB,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <b>RYB,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1741.58 kcal; Białko ogółem: 60.67 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2396.54 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 391.90 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.43 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Sałata 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 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	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		
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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		
	Wartość energetyczna: 1982.36 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 3017.55 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 464.29 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 9.84 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki 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                      kieł wp. gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 15 g                      Miód (25g) 2 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)                      Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g                      Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 40 g                      Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g                      Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ.</u>)                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)                      Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
		<p>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;</p>	<p>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;</p>

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <b>GLU PSZ SOJ MLE SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z brokuła* 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет wegetariański () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Wafle tortowe 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )		
		Wartość energetyczna: 1773.08 kcal; Białko ogółem: 51.10 g; Tłuszcz: 37.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2789.97 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 459.23 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.66 g;

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)                      Miód (25g) 1 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 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>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)                      Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II ŚN		
	Obiad	<p>Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)                      ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g                      Roladka drobiowa 40 g (<u>JAJ.</u>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)                      Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 15 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Banan 1szt. 1 szt                      Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1773.75 kcal; Białko ogółem: 49.86 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 4.29 g;</p>	<p>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;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-19 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW,</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>)                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)                      Miod (25g) 1 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)                      Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g                      Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ,</u>)                      Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)                      Kotlec z jaj 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)                      Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Cukinia pieczona z olejem z koncentratem pomidorowym* 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolejca	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)                      Mięso o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE,</u>)                      Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Mus z jabłek () z/c 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>)                      Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>)                      Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE,</u>)                      Sałata zielona 10 g                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
PN	<p>Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)                      Dżem 25 g 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1836.30 kcal; Białko ogółem: 50.37 g; Tłuszcz: 38.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 4.40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3468.41 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 129.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 459.36 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 9.46 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Makaron z warzywami* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>SEL</u> ) Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolacja	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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	
	Wartość energetyczna: 2081.82 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 27.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 418.18 g; W tym cukry: 107.77 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2708.09 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 416.61 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.69 g;	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ser topiony 25g 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK,</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g ( <b>SOJ,</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
	Wartość energetyczna: 1835.24 kcal; Białko ogółem: 52.91 g; Tłuszcz: 36.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 339.47 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.37 g;		Wartość energetyczna: 2292.37 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.50 g;



		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-22 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL, GLU OW,</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE,</b>)                      Baton szynkowy z kurcząt 15 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b>)                      Serek homo. naturalny 30 g (<b>MLE,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE,</b>)                      Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)                      Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	II SN		
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g                      Pulpet drobiowy 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)                      Sos jarzynowy () 50 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Buraczki gotowane () 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Kotlety z brokuła* 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)                      Buraczki gotowane () 200 g                      Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD		
	Kolacja	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE,</b>)                      Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ,</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<b>MLE,</b>)                      Ser żółty 50 g (<b>MLE,</b>)                      Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mandarynka 1 szt                      Chałka 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 1737.62 kcal; Białko ogółem: 51.94 g; Tłuszcz: 33.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.52 g; Węglowodany ogółem: 324.46 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 3.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2875.33 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 104.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; W tym cukry: 89.93 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.75 g;</p>	

		BIAŁ- WSZ Niskobiałkowa	BIAŁ- WSZ Wegetariańska
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</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> ) Miód (25g) 2 szt Sałata 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z truskawkami * 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		
	Kolejca	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 15 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata 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 zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )		
	Wartość energetyczna: 1895.97 kcal; Białko ogółem: 48.78 g; Tłuszcz: 33.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 3.56 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,