

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami** 50g (RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10g (MLE) Filet z indyka gotowany 50g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami** 50g (RYB, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50g (RYB, SEL) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50g (RYB, SEL) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 10g	Galaretka o smaku cytrynowym 200g	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Salata zielona 10g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 30ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 90g Sos szpinakowy* 50ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 90g Sos szpinakowy* 50ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml				Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 90g Sos szpinakowy* 50ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 90g Sos szpinakowy* 50ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 100g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Platki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	
	PN		Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10g	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2500.63 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 420.80 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2482.82 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2436.19 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 391.24 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2488.01 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2375.73 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 43.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 387.56 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2278.61 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1635.64 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 37.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.28 g; Węglowodany ogółem: 231.91 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- W SZ Podstawowa	BIAŁ- W SZ Łatwo strawna	BIAŁ- W SZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- W SZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- W SZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- W SZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 50g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z brokuła * 50g Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 20g Sałata zielona 10g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kotlety ziemniaczane () 300g (GLU PSZ, JAJ.) Sos cebulowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem () 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Chrupki kukurydziane 20g			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200g (GLU PSZ, MLE)	Mus z jabłek () z/c 100g	Gruszka 1szt. 150g Wafle ryżowe 30g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30g
Kolejaja	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 70g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Suflet mięsno-jarzynowy () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
PN		Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.) Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)
	Wartość energetyczna: 2471.51 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 416.80 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2698.28 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 404.03 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2366.31 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 408.06 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2730.62 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 422.02 g; W tym cukry: 124.24 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2564.40 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 417.28 g; W tym cukry: 110.89 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2346.55 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 1717.55 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 263.32 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 zoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml (MLE.)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 120 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki po francusku z olejem () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 100 g Buraczki po francusku z olejem b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g			Maślanka 150 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolejka	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek kiszony 50 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2441.43 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 414.00 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2465.55 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 387.11 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2463.81 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2705.45 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 434.30 g; W tym cukry: 132.03 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2531.42 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 412.68 g; W tym cukry: 124.52 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2404.92 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 52.91 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 1832.71 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 35.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 6.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majeranekiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Suflęt mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	
	Kolacja	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)		Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	
		Wartość energetyczna: 2641.27 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 446.06 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2719.32 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 413.37 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2611.16 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2910.46 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 445.45 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2862.28 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 454.96 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2407.52 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 1706.41 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 241.81 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 5.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/Z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ, MCK) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SW	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Pasta z brokula * 20 g Pomidor 50 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z brokula * 20 g Pomidor 50 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Siedz z cebulką w oleju 90 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolejka	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MLE, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ)		Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g	Wafle tortowe 30 g (GLU PSZ, SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2679.01 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 406.59 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2423.02 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2295.40 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2680.93 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 426.69 g; W tym cukry: 139.31 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2921.83 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 467.68 g; W tym cukry: 139.31 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2363.45 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 1768.51 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 243.93 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- W SZ Podstawowa	BIAL- W SZ Łatwo strawna	BIAL- W SZ Bogatobiałkowa	BIAL- W SZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- W SZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g
2024-11-16 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Serek homo. naturalny 150 g (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek homo. naturalny 150 g (MLE)	
2024-11-16 sobota	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		PN		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2677.41 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 439.80 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2823.44 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 100.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2621.78 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 389.19 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 3127.82 kcal; Białko ogółem: 158.41 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 450.51 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2895.83 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 445.20 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2788.34 kcal; Białko ogółem: 146.94 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 31.34 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2028.40 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 244.12 g; W tym cukry: 35.21 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 10.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.t/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (SOJ, MLE) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Filet z kurczaka gotowany 50g Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Pasztet szefa z dodatkiem białka sojowego 50g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		Chleb żytni razowy 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 180g (GLUPSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLUPSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ddynia duszona z olejem* 120g (GLU PSZ)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 300g (GLUPSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron z serem 300g (GLUPSZ, MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 180g (GLUPSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ddynia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 180g (GLUPSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ddynia duszona z olejem* 200g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLUPSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100g (MLE, SEL) Ddynia duszona z olejem* 100g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Pulpet drobiowy 90g (GLUPSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLUPSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100g (MLE, SEL) Ddynia duszona z olejem* 100g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Śliwka 100g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z brokuła * 50g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z brokuła * 50g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10g (MLE) Pasta z brokuła * 50g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tl.(62%) 10g (MLE) Dżem 25g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 120g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 50g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN		Wafle tortowe 30g (GLUPSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLUPSZ, SOJ.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle tortowe 30g (GLUPSZ, SOJ.)	Chleb żytni razowy 30g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osł.niejad 20g Ogórek kiszony 50g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLUPSZ, SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2678.26 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 446.12 g; W tym cukry: 104.26 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2459.41 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 394.09 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2375.40 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 393.42 g; W tym cukry: 102.15 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2836.51 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 473.00 g; W tym cukry: 134.10 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2951.41 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 487.10 g; W tym cukry: 137.48 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2428.61 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 1847.00 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 266.55 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 5.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	BIAL- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna					
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewiórzyny, parzona 50g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE.) Salata zielona 10g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10g Serek homo, naturalny 50g (MLE.) Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
		II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Salata zielona 10g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Salata zielona 10g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml				
2024-11-19 wtorek	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180g Pulpet drobiowy 90g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Bitka z szynki wieprzowej 90g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Bitka z szynki wieprzowej 90g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Bitka z szynki wieprzowej 90g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Bitka z szynki wieprzowej 90g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 100g Surówka wykwinna z olejem b/c 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Bitka z szynki wieprzowej 90g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z pomidorów i szczypiorku z olejem 100g Surówka wykwinna z olejem b/c 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml					
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30g	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30g	Maślanka 200 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30g				
2024-11-19 wtorek	Kolacja	Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Szynka wieprzowa gotowana 50g Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml				
		PN		Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20g Salata zielona 20g	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna: 2422.56 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 418.31 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2498.64 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2469.74 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 112.79 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2976.30 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 483.11 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2917.54 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 494.89 g; W tym cukry: 151.26 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 9.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- W SZ Podstawowa	BIAL- W SZ Łatwo strawna	BIAL- W SZ Bogatobiałkowa	BIAL- W SZ Z ogr. t/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAL- W SZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- W SZ Ubogoenergetyczna	
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 50g (SOJ, MLE) Kawa z młkiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasztecik z fasoli* 70g (GLU PSZ, JAJ, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Salata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Twarożek 50g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasztecik z fasoli* 70g (GLU PSZ, JAJ, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Salata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasztecik z fasoli* 70g (GLU PSZ, JAJ, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) parzona 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2024-11-21 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180g Klopsik wieprzowy 80g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 90g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 90g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150g (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	
2024-11-21 czwartek	Kolacja	Platki jęczmieńne na mleku 350 ml (MLE, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 55g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Serek homo. naturalny 50g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek homo. naturalny 50g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z młkiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)
		PN		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30g	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10g	Wafle ryżowe 30g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2713.03 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 454.26 g; W tym cukry: 113.48 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2644.59 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 406.75 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2452.92 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2484.92 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; W tym cukry: 137.23 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2789.21 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 467.60 g; W tym cukry: 147.01 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2568.60 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2121.38 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 zołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Ryba faszerowana (Dorsz) 50g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Sałata zielona 10g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Ryba faszerowana (dorsz) 50g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z jaj 50g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Sałata zielona 10g
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 10g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałata zielona 10g
2024-11-22 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 180g Pulpet rybny (dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Warzywa po grecku* 120g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Kotlet z ryby (Dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet rybny (Dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* 200g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet rybny (dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Warzywa po grecku* 200g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet rybny (dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100g Warzywa po grecku* 100g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet rybny (dorsz) 90g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100g Warzywa po grecku* 100g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Chrupki kukurydziane 20g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt	Banan 1szt. 1szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1szt
2024-11-22 piątek	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70g (MLE) Powidła śliwkowe 30g Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70g (MLE) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70g (MLE) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Rolada z łopatkii wieprzowej 50g Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 70g (MLE) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 10g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Hummus 50g (SEZ) Sałata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50g (MLE) Hummus 50g (SEZ) Sałata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		PN	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody,biłka wp 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)
		Wartość energetyczna: 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: 2425.88 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 376.62 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2329.60 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2793.32 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 444.88 g; W tym cukry: 125.32 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2690.07 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 474.58 g; W tym cukry: 167.03 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2442.34 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 1962.06 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAŁ- Papkowata/Cooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	BIAŁ- WSZ Z ogr.tł/z ogr. subst.wydz.soków zołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna
Smiadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Twarożek z ziołami 70g (MLE.) Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Suflet miesno-jarczynowy () 50g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarczynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Rzodkiew biała 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 5g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10g
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180g Schab gotowany 90g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 120g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalaflorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Kotlet schabowy 90g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Pulpet wieprzowy 90g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalaflorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100g Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180g Schab gotowany 90g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100g Fasolka szparagowa z wody* 100g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolejka	Ryż na wywarze jarczynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartosci 3/4 tł.(62%) 10g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10g Pomidor 100g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ.) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb żytni razowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20g Salata zielona 10g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30g (GLU PSZ, SOJ.)
	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: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2289.84 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2541.19 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2703.50 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 468.21 g; W tym cukry: 167.49 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2227.88 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1737.86 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 37.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 250.98 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z indyka gotowany 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* (bez soli) 50 g (RYB, SEL. może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.) Filet z indyka gotowany (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Filet z indyka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Filet z indyka gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod.wody, biała wp 15 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL. może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 50 g (RYB, SEL. może zawierać: GLU, PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ, MCK.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN		Galaretko o smaku cytrynowym 200 g		Galaretko o smaku cytrynowym 200 g	Galaretko o smaku cytrynowym b/glutenu 200 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU, PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU, PSZ.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU, PSZ.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 90 g Sos szpinakowy (bez soli)* 50 ml (GLU, PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () (bez soli) 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU, PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 50 ml Dymia z wody 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU, PSZ.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU, PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU, PSZ.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU, PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Rolada z łopatkki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2284.45 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2380.69 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 370.16 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2396.58 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2222.08 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2075.64 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 43.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 1628.62 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 33.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2497.14 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 385.40 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osl.niejad 50 g Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osl.niejad 50 g Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (MLE) Pasta z brokuła* (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Szynkowa wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 15 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ) Sos koperkowy *(bez mleka) 30 ml (GLU PSZ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 300 ml (MLE, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Schab gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)
		Wartość energetyczna: 1995.75 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2266.84 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1959.85 kcal; Białko ogółem: 56.82 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2152.80 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 43.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2257.57 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 110.75 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1726.27 kcal; Białko ogółem: 37.11 g; Tłuszcz: 31.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2707.92 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 464.25 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 10.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-13 środa	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasztet z fasoli*(bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, OW) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW, OW) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
2024-11-13 środa	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 90 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Buraczki oprószane (bez soli) () 200 g (GLU PSZ, SEL, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ, SEL, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ, SEL, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety z brokula* 150 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Buraczki oprószane () 200 g (GLU PSZ, SEL, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
2024-11-13 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, JAJ) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JECZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, ŻYT) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JECZ)
		PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, JECZ) Dżem 25 g 1 szt		Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, JECZ) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2305.17 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2706.48 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 447.12 g; W tym cukry: 137.33 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2578.48 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 400.92 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2199.31 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 105.18 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2314.33 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 113.99 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 1845.69 kcal; Białko ogółem: 52.17 g; Tłuszcz: 28.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 420.95 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2834.65 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 420.95 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-14 czwartek	Sniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Suflet mięsno-jarzynowy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Sałatka jarzynowa* dieta 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Mus z jabłek () z/c 100 g		Mus z jabłek () z/c 100 g		
2024-11-14 czwartek	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko (paraboliczny) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy b/jaj 90 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (paraboliczny) (bez soli) 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sytko (paraboliczny) 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 200 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml	
2024-11-14 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
		Wartość energetyczna: 2263.45 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2527.54 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 414.54 g; W tym cukry: 111.59 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2631.41 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2382.79 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2348.64 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 2.29 g;	Wartość energetyczna: 1921.43 kcal; Białko ogółem: 49.71 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2672.35 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ryba faszerowana (miruna) 50 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Ryba faszerowana (dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLUPSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II SN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Podplomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLUPSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 90 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c bezglutenowy 200 ml			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 15 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
PN	Wafle tortowe 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Jabko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Jabko 1 szt 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 40 g (SEL.)	Wafle ryżowe 30 g Jabko 1 szt 1 szt	Wafle tortowe 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Jabko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2383.01 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2713.70 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 461.75 g; W tym cukry: 123.61 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2412.20 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2274.98 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2177.53 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; W tym cukry: 114.12 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1757.25 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 294.69 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2412.20 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-16 sobota	Sniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (SEL) 300 ml Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ, JECZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ, JECZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 230 g (GLU PSZ, JECZ) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (SEL) 300 ml Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 230 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy 230 g (GLU PSZ, JECZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Jabko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkwi białej 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2519.64 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 393.12 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2837.99 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 472.37 g; W tym cukry: 125.40 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2788.84 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 421.72 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2206.34 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz: 35.87 g; Kw. tł. nasy.: 8.02 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 106.40 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2416.15 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 1984.36 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 3025.58 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 465.01 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa Kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkii wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa Kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa Kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN						
2024-11-17 niedziela	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 40 g Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g		
2024-11-17 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkii wieprzowej 40 g	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2426.99 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 389.04 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2917.13 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 453.04 g; W tym cukry: 117.47 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2650.73 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 378.53 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2322.40 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2463.87 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1710.09 kcal; Białko ogółem: 50.97 g; Tłuszcz: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2623.62 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 413.89 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
2024-11-18 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem (bez soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem (bez soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dynamia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mlek) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dynamia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynamia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2024-11-18 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z brokuła * 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rolada z łopatkki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 15 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet wegetariański () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pasta z brokuła * 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>) Wafle tortowe 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2438.06 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2824.47 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 490.29 g; W tym cukry: 137.31 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2480.21 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 424.88 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2353.16 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2316.33 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 120.01 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 1750.12 kcal; Białko ogółem: 48.99 g; Tłuszcz: 36.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2778.93 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 457.33 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Suflet mięsno-jarzynowy () 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Suflet miesno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Suflet miesno-jarzynowy () 100 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
II SN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c bezglutenowy 200 ml		
Obiad	Wielowarzywna z zacierką* () (bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU, PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU, PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU, PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU, PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką* () (bez soli) 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Bitka z szynki wieprzowej (bez soli) 90 g (GLU, PSZ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 50 ml (GLU, PSZ, MLE.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU, PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 50 ml (MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką* () (bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 40 g (GLU, PSZ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z serem* 200 g (GLU, PSZ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pyszna schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynek wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynek wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynek rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z topatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2472.80 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 415.72 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2802.95 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 488.11 g; W tym cukry: 158.70 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2680.42 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 416.03 g; W tym cukry: 112.36 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2317.40 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2521.25 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 420.29 g; W tym cukry: 145.28 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 1782.98 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz: 30.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2582.08 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 429.98 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-20 środa	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* (bez soli) 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salatka z ryżu i tuńczyka-dieta (i/z olejem) 100 g (RYB.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g		
2024-11-20 środa	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowy (bez jaj) 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko (paraboliczny) 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet z jaj 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 200 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-11-20 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25g 1 szt		Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 40 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2481.46 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 412.09 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2751.45 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 462.90 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2664.60 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 444.27 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2415.62 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 381.99 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2542.56 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 378.61 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1843.06 kcal; Białko ogółem: 49.84 g; Tłuszcz: 37.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 468.84 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 3370.85 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 117.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 468.84 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-21 czwartek	Sniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa Kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Miks 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>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II SN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
2024-11-21 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLUPSZ.</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 (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 200 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c bezglutenowy 200 ml		
2024-11-21 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Suflet mięsno-jarzynowy () 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU 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	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb tostowy pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2301.06 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 377.94 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2559.41 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 420.25 g; W tym cukry: 115.53 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2470.36 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 388.29 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2579.64 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 376.98 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2435.25 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 404.23 g; W tym cukry: 140.77 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 2103.22 kcal; Białko ogółem: 58.29 g; Tłuszcz: 28.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 416.04 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2818.89 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 424.23 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj (bez soli) 50 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 30 g (JAJ, MLE.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
2024-11-22 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz) 90 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos bazylowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Pulpet rybny (dorsz) (bez soli) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 90 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (Dorsz)(bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet rybny (dorsz) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: GLU PSZ, SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2, MCK.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kotlety sojowe 90 g (SOJ.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt		
2024-11-22 piątek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rolada z łopatki wieprzowej 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Schab gotowany 40 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
		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: 2626.86 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 447.56 g; W tym cukry: 152.54 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2311.74 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 379.60 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.98 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: 2382.10 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 409.41 g; W tym cukry: 150.83 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 1816.64 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 34.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2308.04 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIAŁYSTOK

	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Suflet miesno-jarzynowy () (bez soli) 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Suflet miesno-jarzynowy () 100 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c bezglutenowy 200 ml		
2024-11-24 niedziela	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez soli)* 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 180 g Schab gotowany (bez soli) 90 g Sos własny (bez soli) 50 ml (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Schab gotowany 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi z truskawkami* 200 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-11-24 niedziela	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g	Chleb bezglutenowy 100 g Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks o zawartości 3/4 tł.(62%) 10 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Serek a la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.)	Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.)	Chleb tostowy pszenny 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle tortowe 30 g (GLU, PSZ, SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2127.41 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2578.64 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 446.58 g; W tym cukry: 147.89 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2249.28 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2330.53 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 35.21 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; W tym cukry: 125.48 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2160.84 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 114.20 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 2.55 g;	Wartość energetyczna: 1897.44 kcal; Białko ogółem: 48.21 g; Tłuszcz: 33.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2480.61 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 5.79 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,